



**13 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ВОЗРАСТНЫХ
ГРУПП 13 ЛЕТ И МЛАДШЕ**



НОРНИКЕЛЬ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



УДК **796.966**

ББК 75.579

Н35

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

УДК 796.966

ББК 75.579

© Федерация хоккея России, 2020

© Художественное оформление.

Федерация хоккея России, 2020

Все права защищены

ISBN 978-5-09-056829-6



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

Воспитание молодого спортсмена — это сложный и многогранный процесс, в котором огромная ответственность и колоссальная нагрузка ложится на плечи тренера. От личности тренера — его педагогического таланта, авторитета, способности к коммуникации — зависят индивидуальные достижения спортсмена и успех команды.

Практическое руководство, которое вы сейчас открыли, призвано решить основную задачу, стоящую перед каждым тренером, — правильно организовать процесс спортивной подготовки и, как следствие, рационально выстроить взаимоотношение со всеми участниками этого процесса.

13 лет — особенный возраст. Время активного взросления, становления личности и формирования спортивного характера. Именно поэтому на данном этапе очень важен индивидуальный подход к каждому спортсмену. Необходимо обращать внимание и на взаимодействие с родителями хоккеиста. Ведь в большинстве случаев они такие же равноправные участники учебно-тренировочного процесса. Умение управлять коллективом — это одно из важнейших профессиональных качеств каждого успешного тренера.



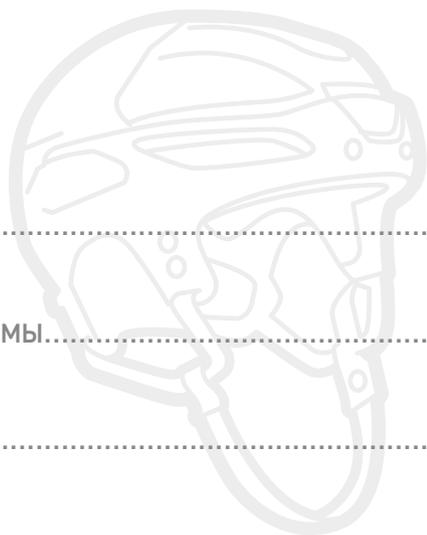
*Главный тренер молодежной сборной
России по хоккею
Игорь Николаевич Ларионов*

Внимательно ознакомившись с «Практическим руководством для тренеров возрастных групп 13 лет и младше», могу с уверенностью сказать, что данное издание является важным практическим пособием для современного тренера, специалиста или управленца. Практическое руководство детально раскрывает большинство вопросов, связанных с организацией спортивной подготовки, и в то же время дает огромный простор для реализации тренерского потенциала и творчества.

Сегодня быть тренером — значит быть креативным, уметь объединять молодых спортсменов в сплоченную команду, помогать игрокам развиваться. Благодаря представленным рекомендациям каждый тренер получит эффективный инструмент, чтобы выстроить свой учебно-тренировочный процесс, адаптировав материал к реальным условиям своей организации, при этом учесть спортивные и культурные традиции.

Не сомневаюсь, что «Практическое руководство для тренеров возрастных групп 13 лет и младше» будет надежным подспорьем для специалиста, занятого в подготовке спортивного резерва.

Содержание



Введение	9
Особенности программы.....	10
1. ТЕОРИЯ	11
1.1 Общие понятия и определения	11
1.2 Многолетняя спортивная подготовка	15
1.3 Структура сезона	21
1.4 Приоритеты и навыки	28
1.5 Цели и задачи	42
1.6 Нагрузка и адаптация.....	44
1.7 Сенситивные периоды.....	51
2 МЕТОДИКА	53
2.1 Программирование спортивной подготовки	53
2.2 Методика построения тренировочных занятий.....	57
2.3 Методика построения микроциклов.....	63
2.4 Методика построения мезоциклов	67

2.5	Методика построения макроциклов	68
3	ПРАКТИКА	73
3.1	Структура и содержание спортивной подготовки в годичном макроцикле	73
3.2	Структура и содержание мезоциклов.....	76
3.3	Структура и содержание микроциклов	104
3.4	Практические материалы для построения тренировочных занятий на льду.....	126
3.5	Практические материалы для построения тренировочных занятий вне льда.....	154
3.6	Разработка модельных характеристик хоккеистов.....	177
3.7	Разработка индивидуальных программ развития хоккеистов	192





Введение

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

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

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

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

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

Благодаря специфическим особенностям Программы, используя в своей профессиональной деятельности «Практическое руководство для тренеров возрастных групп 13 лет и младше», специалисты могут гибко изменять условия, создавать новые задачи, реализовывать различные подходы к организации и управлению процессом спортивной подготовки хоккейной команды.

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



Особенности программы

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

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

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

ваться в команде, умение самостоятельно регулировать параметры текущей деятельности, умение к эффективной адаптации, в том числе социальной.

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

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

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 объёмом работы, выполняемым в условиях устойчивого состояния и не сопровождаемым снижением работоспособности.

В

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

Восстановительные занятия характеризуются небольшим суммарным объёмом работы, её разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.

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

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

Восстановительные микроциклы служат для обеспечения трансформации тренировочных эффектов, как правило, используются после серии ударных микроциклов или напряжённой 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 создаёт 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 подготов-

ки 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 изме-

нений, вызванных нагрузкой в организме. Конкретный вид отдыха в перерывах между попытками в определённой 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 определённой задачи: развитие различных двигательных качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, совмещённое 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.

Углублённое разучивание — углублённое понимание закономерностей двигательного действия, совершенствование координационной структуры действия по его динамическим и кинетическим характеристикам, ритмической структуры движений, обеспечение их вариативности и соответствия индивидуальным особен-

ностям 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 приёмы и совершать тактические действия для решения двигательной задачи с максимальным использованием пространства, времени и собственной энергии.





1.2 Многолетняя спортивная 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.

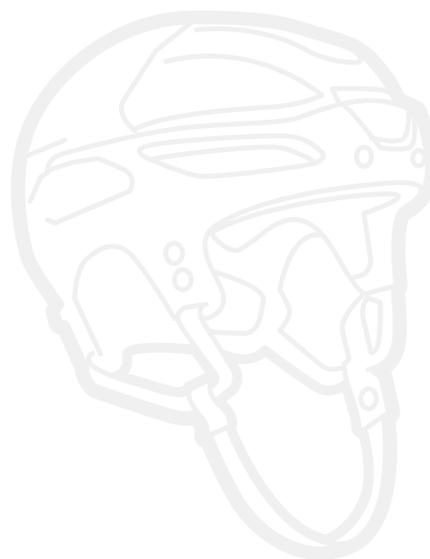
Именно участие в соревнованиях является определяющим фактором роста спортивного мастерства хоккеистов. В настоящем практическом руководстве для тренеров возрастных групп 13 лет и младше можно наблюдать генезис соревновательной деятельности, отслеживать все его особенности и варианты развития хоккеиста. Именно этот период является началом определения специализации хоккеиста. Здесь закладываются основные качества, определяющие успешность дальнейшей профессиональной карьеры. В этом периоде хоккеист начинает свое становление как личность, формируется его характер, техническое мастерство, тактическая грамотность, способность к эффективной адаптации, проявляются игровое мышление и игровой интеллект.

На рисунке представлена модель многолетней спортивной подготовки для хоккеистов возрастных групп 13 лет и младше, отражены наиболее значимые компоненты системы спортивной подготовки для данного возраста. Ключевая идея, положенная в основу этой модели, — идея взаимного влияния и взаимодействия всех этих процессов. Мастерство тренера проявляется в способности управлять этими процессами.

В числе наиболее значимых процессов находятся

тренировочный, соревновательный, воспитательный и процесс медико-биологического обеспечения (МБО). Важность воспитательного процесса определяется тем, что в командных видах спорта и особенно в современном хоккее необходима игровая дисциплина. Уже в этом возрасте необходимо правильно настроить параметры воспитательного процесса. Что в данном случае имеется в виду? Первостепенными задачами тренера будут: формирование способности у хоккеиста быть самостоятельным и ответственным, умения принимать собственные решения и отвечать за них, быть высокоморальным и нравственным человеком, ставить интересы команды на первое место.

Значимость медико-биологического обеспечения заключается в том, что в данной возрастной группе биологический возраст не всегда соответствует хронологическому. Тренер всегда должен помнить об этом, рационально используя педагогические средства восстановления работоспособности, учитывая физиологические особенности индивидуального развития воспитанников.



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



П. В. Буре

Что значит — быть хоккеистом высокого класса? Бесспорно, для этого необходимо уметь владеть клюшкой, хорошо кататься на коньках, обводить соперника и хорошо передавать шайбу партнерам, а также метко бросать ее в чужие ворота. Важное значение имеют при этом и психологическая устойчивость, сила воли. Но что безусловно необходимо хоккеисту высокого класса так это надлежащая физическая подготовка.

- 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

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

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

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

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



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

11 лет и младше

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

12 лет и младше

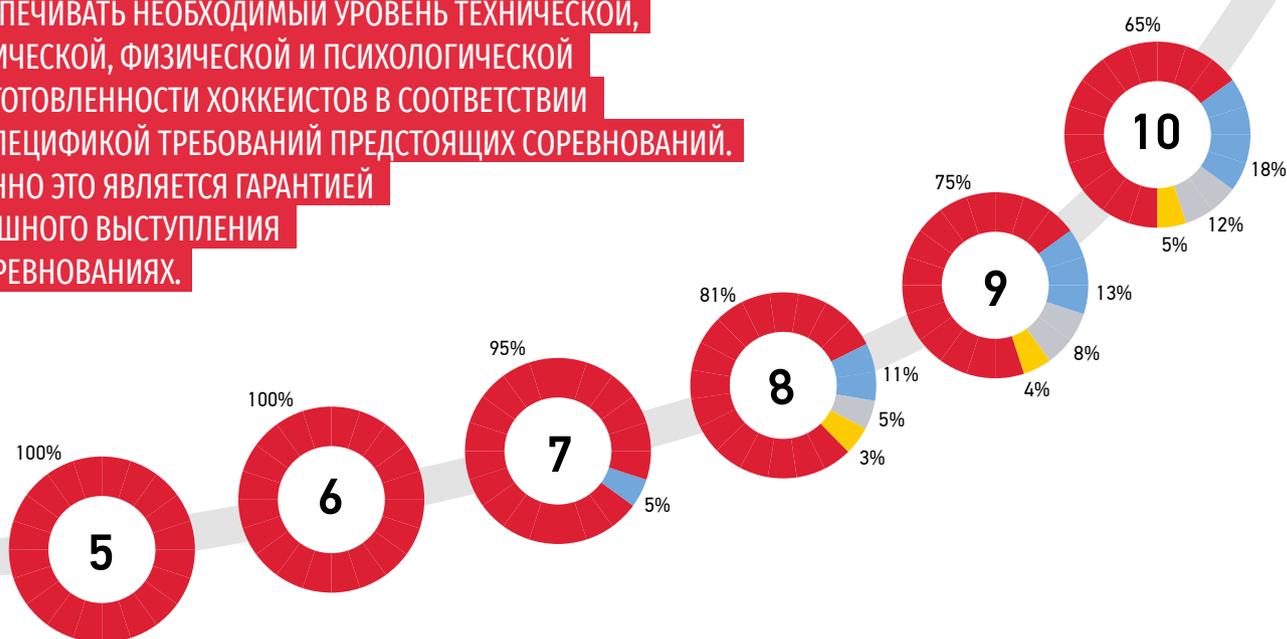
- Формирование устойчивого интереса у детей к занятием хоккеем
- Приобретение опыта регулярного участия в соревнованиях
- Повышение уровня ОФП, СФП
- Техническая подготовка
- Индивидуальная и групповая тактика
- Элементы командной тактики
- Знакомство с антидопинговыми правилами
- Укрепление физического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

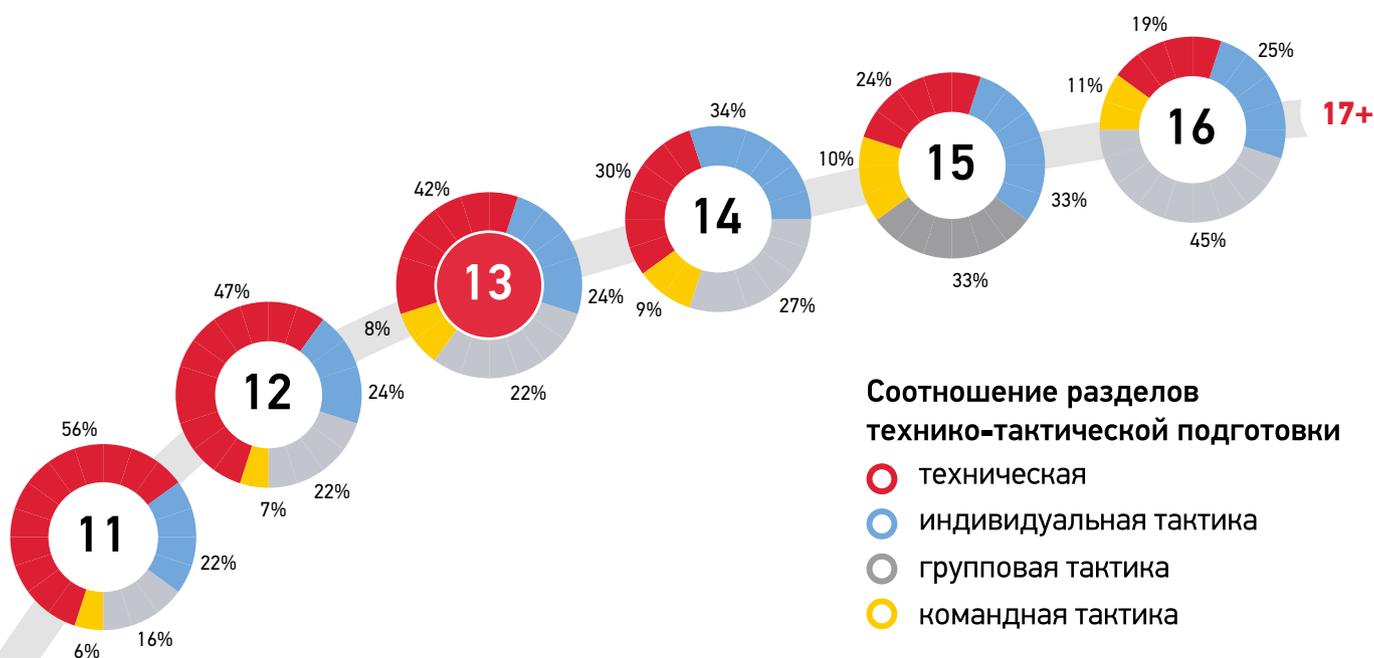
13 лет и младше

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

НА ЭТАПАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ДОЛЖНЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ НЕОБХОДИМЫЙ УРОВЕНЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТАКТИЧЕСКОЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ В СООТВЕТСТВИИ СО СПЕЦИФИКОЙ ТРЕБОВАНИЙ ПРЕДСТОЯЩИХ СОРЕВНОВАНИЙ. ИМЕННО ЭТО ЯВЛЯЕТСЯ ГАРАНТИЕЙ УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

ВОЗРАСТ





Соотношение разделов технико-тактической подготовки

- техническая
- индивидуальная тактика
- групповая тактика
- командная тактика

14 лет и младше

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

15 лет и младше

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

16 лет и младше

- 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
- Сохранение физического и психического здоровья

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

11 лет и младше

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

12 лет и младше

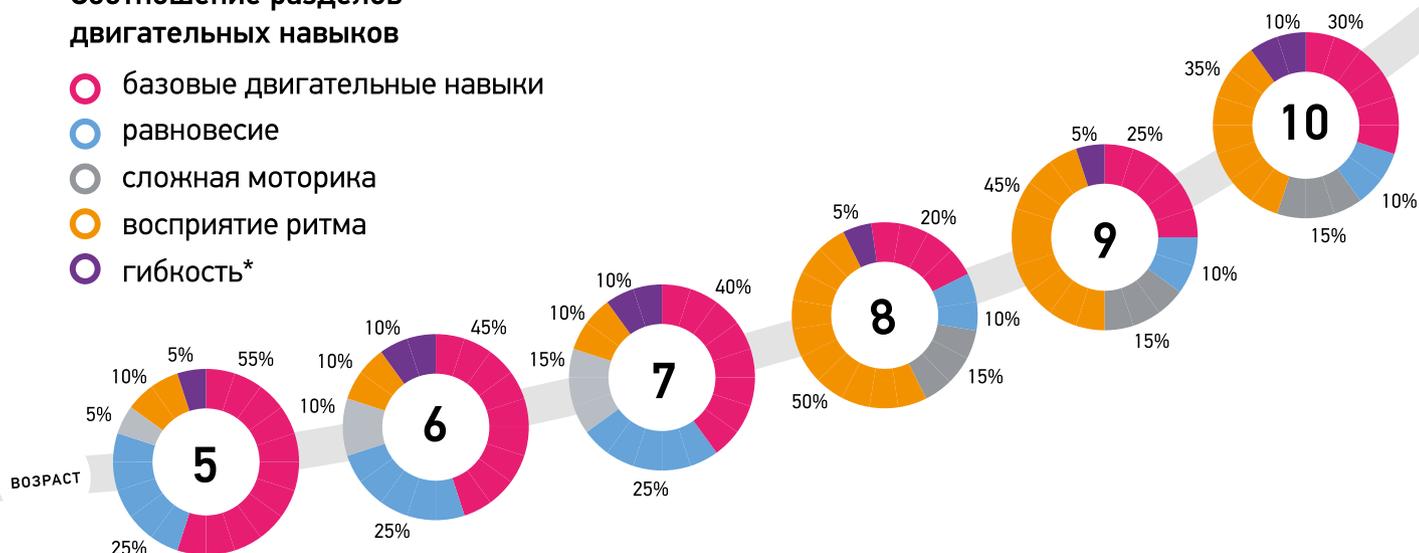
- Формирование устойчивого интереса у детей к занятием хоккеем
- Приобретение опыта регулярного участия в соревнованиях
- Повышение уровня ОФП, СФП
- Техническая подготовка
- Индивидуальная и групповая тактика
- Элементы командной тактики
- Знакомство с антидопинговыми правилами
- Укрепление физического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

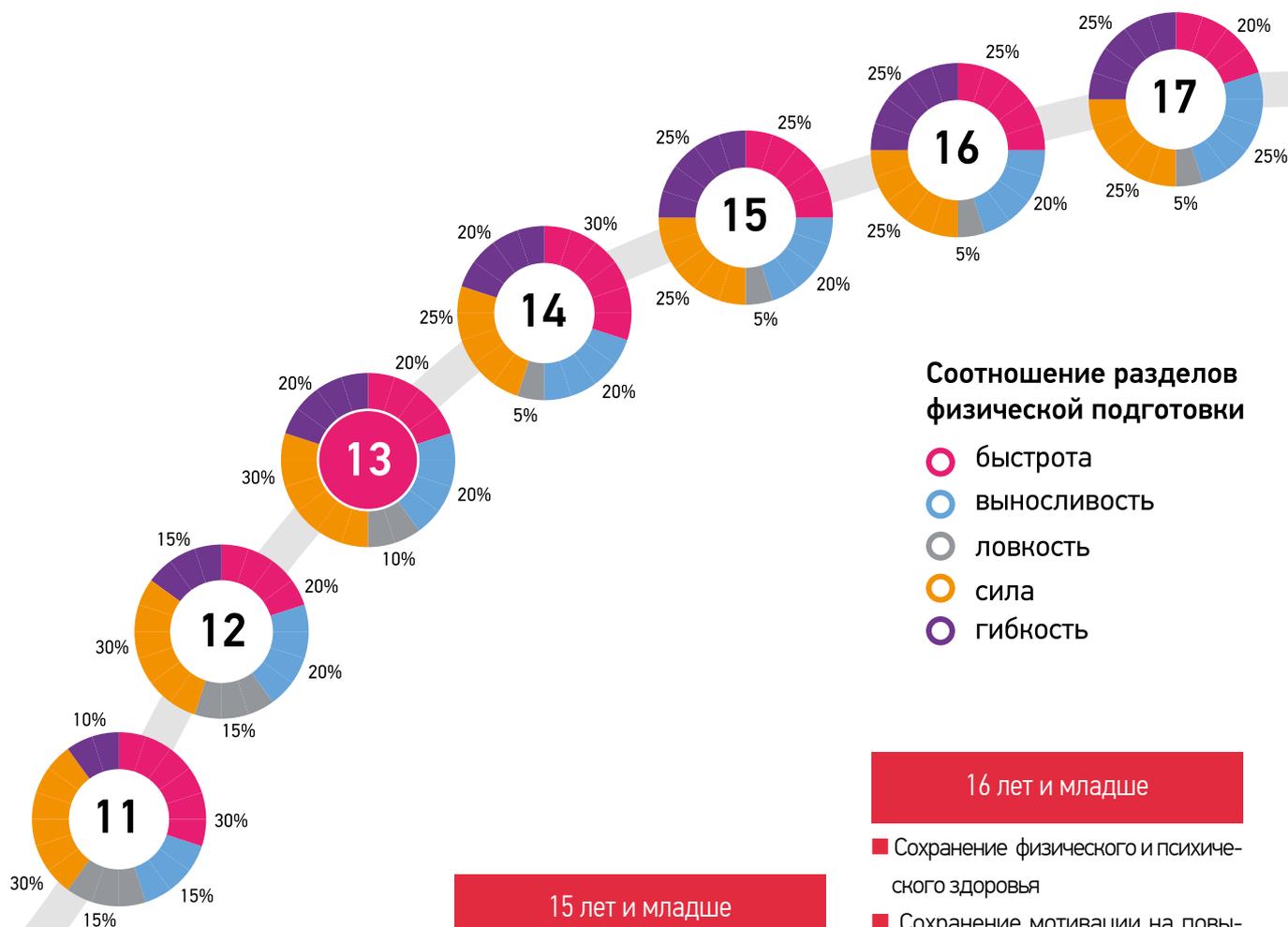
13 лет и младше

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

Соотношение разделов двигательных навыков

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





Соотношение разделов физической подготовки

- быстрота
- выносливость
- ловкость
- сила
- гибкость

14 лет и младше

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

15 лет и младше

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

16 лет и младше

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



1.3 Структура сезона

Формулировка «13 лет и младше» выражает максимальный возраст хоккеистов в группе на момент начала сезона. Сезон имеет одноцикловую периодизацию. Годичный цикл включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. С этого сезона рекомендована систематическая соревновательная деятельность. Соревновательный период рекомендуется разбить на две части, чтобы запланировать восстановительный цикл продолжительностью 10–14 дней. Представленная структура сезона подразумевает интенсивные командные тренировочные занятия на льду и вне льда с малым количеством пауз, а также достаточный уровень индивидуальной физической активности в те дни, когда тренировочные занятия не планируются, например, в переходном периоде.

Тренировочные занятия на льду

В данной возрастной группе техническая подготовка по-прежнему занимает значительный объем в структуре тренировочного процесса. Более 42 % времени тренировочных занятий планируется на совершенствование технической подготовленности хоккеистов. Исходя из этого, задача эффективного использования пространства ледовой площадки частично может решаться широким применением стационарных форм организации занятия. Целенаправленное изучение командной и групповой тактики обуславливает необходимость планомерного внедрения в тренировочные занятия поточного метода, что в свою очередь требует специальной подготовки, организации и дисциплины. Таким образом, организация тренировочных занятий на льду основывается на следующих принципах:

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

занятия;

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

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

Основная часть занятия решает его главную задачу. В ней могут применяться самые разные виды упражнений и нагрузок, главное — соблюдать требования повышения специальной физической, интегральной и психологической подготовленности, совершенствования оптимальной техники, тактики. В первой половине основной части целесообразно использовать упражнения, которые 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 дорабочему, и создания благоприятных условий для восстановления.

Тренировочные занятия вне льда

Основная задача тренировочных занятий вне льда в возрастной группе 13 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;

Параметры тренировочного процесса	Периодизация сезона					
	СПЗ ¹	СПЗ ²	Соревновательный 1	Соревновательный 2	ПП ³	Итого
Количество недель ⁴	5	4	18	17	4	48
Тренировочные занятия на льду	13	24	99	98	24	258
За неделю	3	6	6	6	6	-
Тренировочные занятия вне льда	40	24	68	66	16	214
За неделю	8	6	4	4	4	-
Продолжительность тренировочных занятий на льду (минут) ⁵	60–120	60–120	60–120	60–120	60–120	-
Продолжительность тренировочных занятий вне льда (минут) ⁶	60–120	60–120	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	53	48	167	164	40	472

¹ОПЗ – Общеподготовительный этап

²СПЗ – Специальноподготовительный этап

³ПП – Подготовительный период

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

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

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

Структура тренировочного занятия на льду

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

- 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.

Игровая практика

В возрастной группе 13 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.

Диаграмма направленности физической подготовки



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.

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.

Диаграмма технико-тактической направленности тренировочного процесса в сезоне



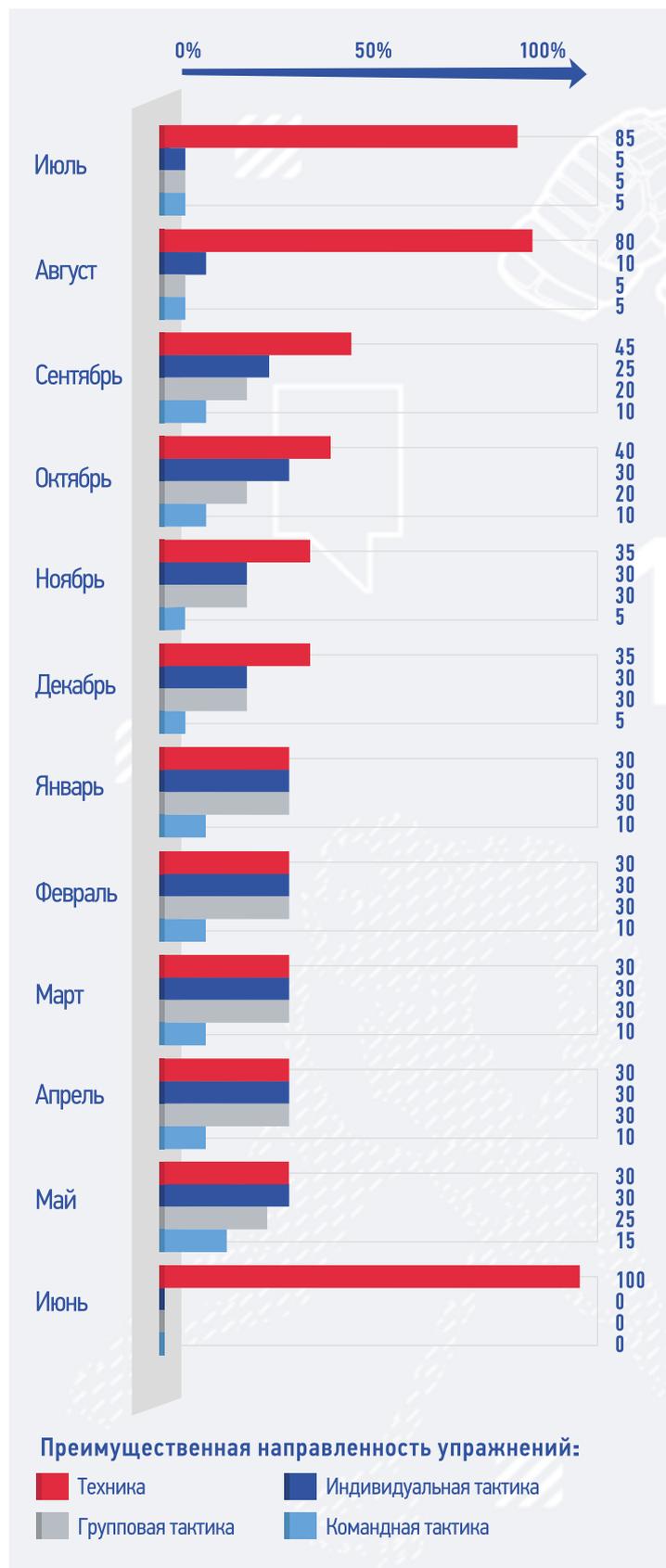
Восстановление и отдых

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

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

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

Сезонная детализация технико-тактической направленности занятий на льду



В настоящее время для этой возрастной группы применяются два варианта планирования соревнований.

I вариант — «кустовая система». Она предусматривает этапное участие в турнирах продолжительностью до недели, а также игры с 4–5 соперниками. В результате за сезон может быть сыграно около 15 официальных матчей. Вариант можно использовать даже для хоккеистов с низким уровнем подготовленности. Правильным решением будет больше тренироваться и обучаться, готовясь к конкретным турнирам и не исключая проведения товарищеских игр в период подготовки. Плюс «кустовой системы» еще и в том, что она не требует обширного ресурсного обеспечения.

II вариант — 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.

Физиологическая характеристика «внутренней стороны» соревновательной нагрузки у высококвалифицированных спортсменов представлена в таблице.

Как видно из данных таблицы, соревновательное упражнение в хоккее предъявляет достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой системе хоккеистов. Поэтому необходимо обеспечить планомерную подго-

товку юных хоккеистов к таким высоким нагрузкам.

В системе спортивной подготовки выделяют подготовительные, контрольные, отборочные, подводящие и главные соревнования.

Критерии уровней координационной сложности (КС) навыков

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





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 нагрузки, поэтому важно учитывать этот фактор при создании тренировочных программ. Координационная

сложность технических и тактических навыков определялась на основании экспертной оценки. В Программе выделяется три уровня координационной сложности навыка или упражнения, от 1 до 3, где:

1 — малая координационная сложность;

2 — средняя координационная сложность;

3 — повышенная координационная сложность. В таблице представлены критерии уровней координационной сложности.

ПРИОРИТЭТ (ЛАТ. PRIOR «ПЕРВЫЙ, СТАРШИЙ») – ПОНЯТИЕ, ПОКАЗЫВАЮЩЕЕ ВАЖНОСТЬ, ПЕРВЕНСТВО. НАПРИМЕР, ПРИОРИТЕТ ДЕЙСТВИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТ ПОРЯДОК ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ВО ВРЕМЕНИ.



Критерии уровней координационной сложности (КС) навыков

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

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

Техника владения коньками			
1.19	Старты, торможение и остановки	1	Старт спиной вперёд скрестным шагом
1.20	Старты, торможение и остановки	1	Старт спиной вперёд "полуфонариками"
1.21	Старты, торможение и остановки	2	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), V-старт
1.22	Старты, торможение и остановки	3	Торможение одной (левой и правой) ногой, двумя ногами параллельно, зиг-загом
1.23	Скольжение лицом вперед	2	Скольжение различными способами (работа над техникой), с тягой партнера (держаться за клюшки)
1.24	Скольжение лицом вперед	1	Отталкивание и приседания на одной ноге
1.25	Скольжение лицом вперед	2	Скольжение с прыжками с ноги на ногу
1.26	Скольжение лицом вперед	3	Скольжение "корабликами" по прямой, влево и вправо, со сменой и без
1.27	Скольжение спиной вперёд	1	Скольжение без отрыва коньков от льда, с тягой партнёра и без
1.28	Скольжение спиной вперёд	2	Скольжение различными способами (работа над техникой), с тягой партнера (держаться за клюшки)
1.29	Скольжение спиной вперёд	3	Скольжение с прыжками
1.30	Повороты и переходы	1	Повороты скрестными шагами с малым радиусом поворота
1.31	Повороты и переходы	1	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда
1.32	Повороты и переходы	2	Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков от льда со сменной стороны
1.33	Повороты и переходы	1	Катание по кругу лицом и спиной вперёд полуфонариками, с движением внешней и внутренней ногой
1.34	Повороты и переходы	2	"Кораблики" движение по кругу с переходами и без, со сменой ведущей ноги
1.35	Повороты и переходы	2	Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед со сменой направления движения
1.36	Повороты и переходы	3	Скольжение между близко расставленными пилонами
Техника владения клюшкой и шайбой			
2.1	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	1	Прием и передача шайбы в движении в парах с "удобной" и "неудобной", боком друг к другу, по диагонали и вперед-назад
2.2	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Передача шайбы в одно касание, "удобной" и "неудобной" стороной

Техника владения клюшкой и шайбой			
2.3	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	1	Передача шайбы "подкидкой" с "удобной" и "неудобной"
2.4	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Передача шайбы броском с отскоком от борта с "удобной" и "неудобной" стороны, самому себе, партнёру впереди и сзади
2.5	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	1	Передача шайбы "оставлением"
2.6	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Передачи шайбы в одно касание
2.7	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Длинная передача "парашютиком"
2.8	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	3	Прием шайбы с прокатом её через свои ноги – конек-клюшка
2.9	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	3	Приём и остановка шайбы рукояткой, рукой, крюком
2.10	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы "с переносом" "Змейкой", "Плетением" плавная смена направлений, одной рукой и двумя
2.11	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы "с переносом", скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя
2.12	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя
2.13	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу
2.14	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы "с переносом" по траектории "Восьмерки" из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя
2.15	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы "с переносом" по траектории "Восьмерки" с переходами, одной рукой и двумя
2.16	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с "удобной"
2.17	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с "неудобной"
2.18	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Обводка соперника
2.19	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы - узкое-широкое, по диагонали и вперёд-назад, одной рукой и двумя
2.20	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы одной рукой, левой и правой
2.21	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку

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

Техника владения клюшкой и шайбой			
2.42	Броски	2	Бросок кистевой с "удобной" и "неудобной" стороны, низом и верхом
2.43	Броски	1	Щелчок низом и верхом
2.44	Броски	2	Бросок кистевой после приёма передачи выполненной с разных углов передачи
2.45	Броски	3	Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот
2.46	Броски	2	Бросок по воротам с центра (с выходом в центр)
2.47	Броски	3	Забивание из-за ворот
2.48	Броски	2	Щелчок в движении
2.49	Броски	2	Добивание
2.50	Броски	3	Подправления шайбы на льду, на месте - низом и верхом
2.51	Броски	3	Подправления шайбы в воздухе, на месте, "удобной" и "неудобной"
2.52	Броски	3	Подправления шайбы в движении
2.53	Броски	2	Бросок в одно касание
2.54	Броски	1	Бросок шайбы из-под ног
2.55	Броски	2	Бросок под перекладину у ворот с "удобной" и "неудобной", слева и справа
2.56	Броски	2	Заслон вратаря (помеха, бросок подправлением шайбы)
2.57	Броски	3	Бросок с полным оборотом на 360°
2.58	Преследования и отбор шайбы	2	Прижимание, поднимание, подбивание клюшки соперника
2.59	Преследования и отбор шайбы	2	Выбивание шайбы клюшкой (клюшкой в шайбу)
2.60	Преследования и отбор шайбы	3	Перехват шайбы (летающей верхом, низом) корпусом, рукояткой, рукой, крюком
2.61	Преследования и отбор шайбы	3	Силовым единоборством - толчком (техника силового приёма, контакта)

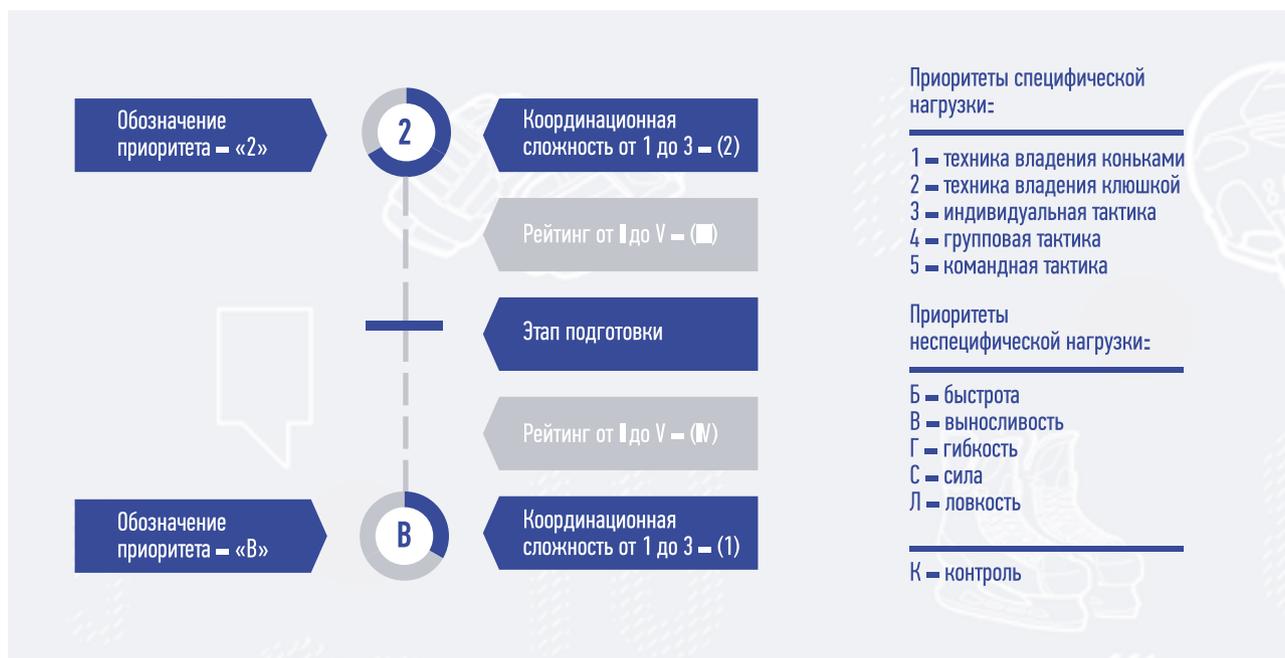
Техника владения клюшкой и шайбой			
2.62	Преследования и отбор шайбы	3	Силовым единоборством - прижиманием (техника силового прижимания, давления)
2.63	Преследования и отбор шайбы	3	Силовым единоборством - остановкой
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
3.1	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Изменение скорости катания
3.2	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	360 градусов полный оборот, и смена направления
3.3	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	"Контролируемая потеря, оставление шайбы"
3.4	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим продолжаем движение
3.5	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Обманные движения коньками - обманный поворот, остановка и т.д.
3.6	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Обманное движение корпусом "Раскачивание"
3.7	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Открытие под передачу - лицом к шайбе
3.8	Индивидуальные тактические действия в нападении	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	3	Защита шайбы частями тела - рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника
3.12	Индивидуальные тактические действия в нападении	3	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 закрытие шайбы
3.14	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
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

Техника владения клюшкой и шайбой			
3.21	Индивидуальные тактические действия в нападении	3	Обманное движение для выхода из-за ворот с целью броска (на ближайшую штангу)
3.22	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Выход на ворота по центру
3.23	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Выход на ворота из угла
3.24	Индивидуальные тактические действия в нападении	3	Быстрый подбор (перехват) шайбы в любой зоне
3.25	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Игра против соперника с шайбой, давление
3.26	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Опека соперника, не владеющего шайбой
3.27	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Опека соперника во время их атаки при входе в нашу зону
3.28	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту
3.29	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Выход на соперника
3.30	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Зонная оборона - базовые знания и умения
3.31	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Оборонительные ситуации 1 в 1 (на входе в зону, в углах, на полборта и т.д.)
3.32	Индивидуальные тактические действия в обороне	1	Возврат и подбор шайбы - с поворотом на 180° и резкой сменой направления движения
3.33	Индивидуальные тактические действия в обороне	1	Контроль дистанции между нападающим и защитником
3.34	Индивидуальные тактические действия в обороне	1	Возврат и подбор шайбы с быстрым поворотом без отрыва коньков
3.35	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Оборонительные ситуации 2 в 1
ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
4.1	Групповые тактические действия в нападении	1	Передача - ускорение - приём шайбы
4.2	Групповые тактические действия в нападении	2	Скрещивание с оставлением шайбы партнёру, Скрещивание с сохранением шайбы у себя, Скрещивание с передачей
4.3	Групповые тактические действия в нападении	1	Вход в зону атаки с остановкой - дожидаться партнеров
4.4	Групповые тактические действия в нападении	2	Выход на ворота по центру (второй игрок)

ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
4.5	Групповые тактические действия в нападении	2	Подключение защитника на дальнюю штангу
4.6	Групповые тактические действия в нападении	3	Розыгрыш шайбы "вертушкой" в зоне нападения - внизу /верху 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	3	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	2	Вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга
4.11	Групповые тактические действия в нападении	2	Выход из зоны защиты - по системе прямого паса
4.12	Групповые тактические действия в нападении	3	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	1	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	3	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	2	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

ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
4.25	Групповые тактические действия в обороне	1	Защита "пятак"
4.26	Групповые тактические действия в обороне	1	Опека соперников
4.27	Групповые тактические действия в обороне	2	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)
КОМАНДНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
5.1	Игра в неравных составах	1	Основы игры в неравных составах, подводящие упражнения
5.2	Игра в неравных составах, в большинстве	1	Варианты выхода из зоны
5.3	Игра в неравных составах, в меньшинстве	2	Позиции игроков в обороне
5.4	Игра в неравных составах, в меньшинстве	3	Агрессивная игра
5.5	Вбрасывания, в своей зоне	1	Действия игроков при +/-
5.6	Вбрасывания, в средней зоне	2	Действия игроков при +/-
5.7	Вбрасывания, в зоне атаки	3	Действия игроков при +/-
5.8	Вбрасывания	2	Вбрасывание в своей зоне при игре в меньшинстве - 4 на 5
5.9	Вбрасывания	2	Борьба на вбрасывании - с удобной / с неудобной руки / выиграть вбрасывание вперед / блокировка клюшки соперника





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.

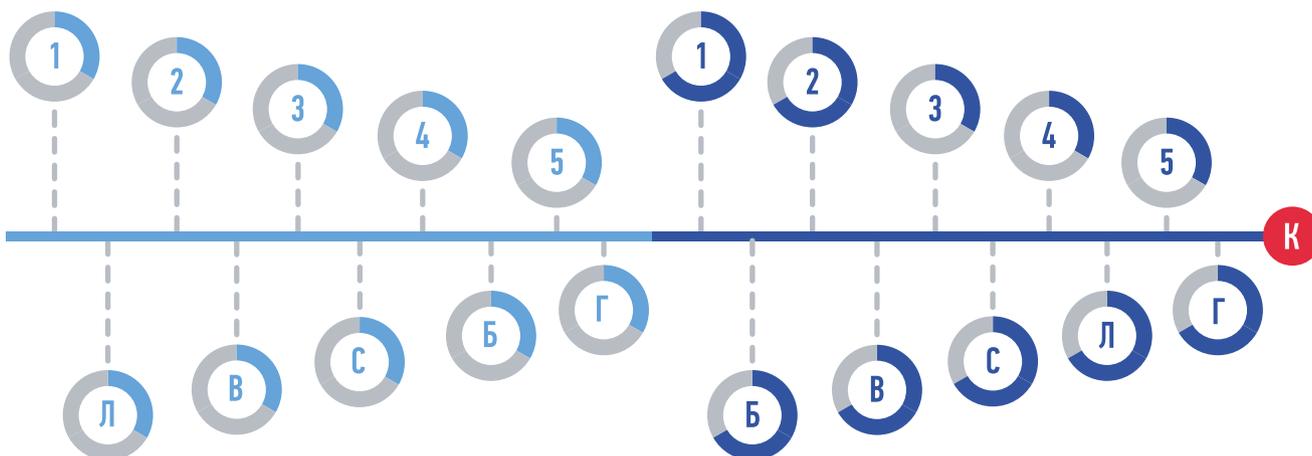
Также мы можем видеть вокруг белого круга с цифрой или буквой цветной сектор на сером кольце (в данном случае синий). Цвет сегмента соответствует цвету, которым отображается конкретный этап в структуре

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



ЗОП¹

НА ЛЬДУ

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

ВНЕ ЛЬДА

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

ЭСП²

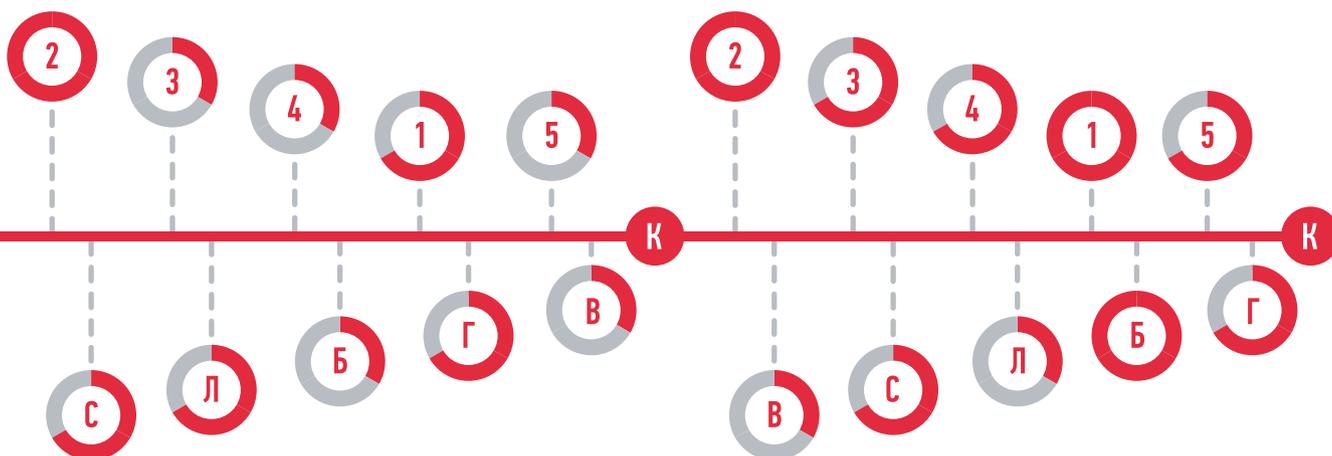
НА ЛЬДУ

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

ВНЕ ЛЬДА

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

¹ ЗОП — этап общей подготовки. ² ЭСП — этап специальной подготовки.



СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

НА ЛЬДУ

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

ВНЕ ЛЬДА

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

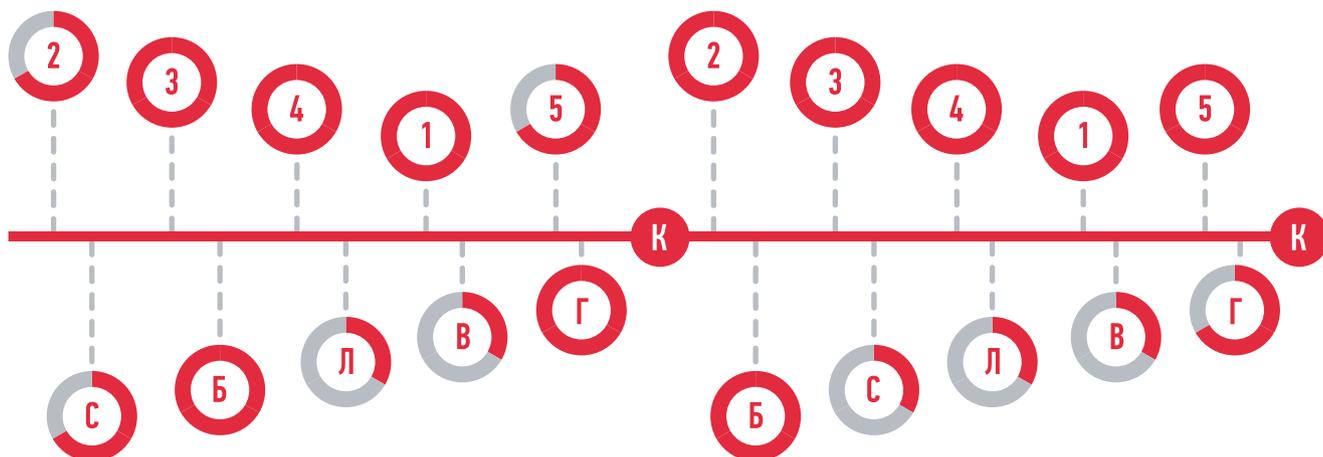
НА ЛЬДУ

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

ВНЕ ЛЬДА

Динамическая гибкость.
Проприорецепция.
Равновесие.
Общая выносливость.
Ориентирование в пространстве.
Динамическая сила.
Скоростная выносливость.
Баллистические способности.
Способность дифференцировать мышечные усилия.

Последовательность распределения приоритетов в течение сезона



СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

НА ЛЬДУ

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

ВНЕ ЛЬДА

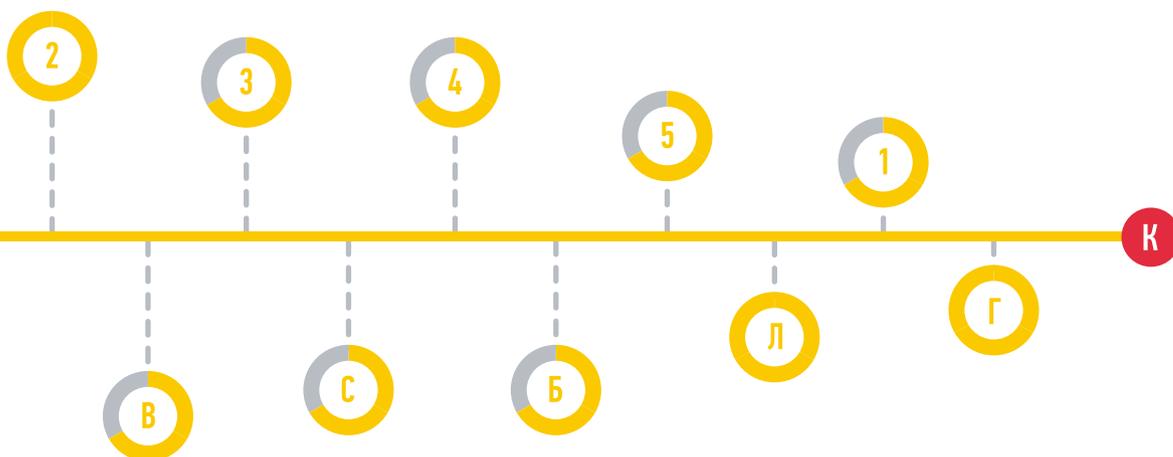
Динамическая гибкость.
Проприорецепция.
Равновесие.
Чувство ритма.
Высокий уровень дистанционной скорости.
Активная гибкость.
Ориентирование в пространстве.
Динамическая сила.
Максимальная сила.
Способность к согласованию движений.
Способность дифференцировать мышечные усилия.

НА ЛЬДУ

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

ВНЕ ЛЬДА

Быстрота одиночного локального движения.
Равновесие.
Чувство ритма.
Быстрота, начало движения — резкость.
Ориентирование в пространстве.
Динамическая сила.
Максимальная сила.
Баллистические способности.
Способность к согласованию движений.



ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

НА ЛЬДУ

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

ВНЕ ЛЬДА

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

НА ЛЬДУ

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

ВНЕ ЛЬДА

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



1.5 Цели и задачи

Сезон возрастных групп 13 лет и младше в Программе классифицируется как переходный: именно в этот период многолетней подготовки занимающиеся начнут участвовать в официальных соревнованиях. Логично, что данной возрастной группе рекомендовано начать изучение индивидуальной и групповой тактики. Кроме этого, отдельную роль будет играть техническая подготовка. Исследования показали, что существует порядка полусотни основных технических приемов, которые проходят красной нитью через всю карьеру

хоккеиста. Особое внимание и время нужно регулярно уделять их совершенствованию в различных условиях и сочетаниях¹.

Цель: обеспечение необходимых условий для технической и тактической подготовки, начало соревновательной деятельности, адаптация к новым условиям жизнедеятельности.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям видом спорта «хоккей»;

¹ Pearsall, D Biomechanics of ice hockey [Text] / D. Pearsall, R. Turcotte, S. D. Murphy // Exercise and Sport Science : 2010. – P. 675-692.

Матрица решения задач сезона

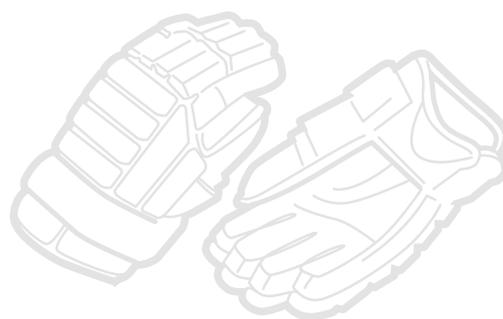
Условие	Задача	Решение
Официальные соревнования	Устранить дефицит игровой практики	Игры на ограниченных площадках
Индивидуальная и игровая практика	Организовывать процесс в группе с разнородным составом	Дифференцированный подход к обучению и тренировочному процессу

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями хоккеистов, сенситивными и критическими периодами;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- адаптация к соревновательной деятельности;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- ознакомление с антидопинговыми правилами;
- укрепление здоровья.

Таким образом, в этом сезоне появляются два новых условия в организации тренировочного процесса: начинаются официальные соревнования, происходит смещение акцентов на обучение индивидуальной и групповой тактике. Учитывая количественный состав групп, одной из задач, с которой столкнется тренер, будет задача устранения дефицита игровой практики. Решение мы видим в более активном использовании игр на ограниченных площадках, повышении моторной плотности игровых занятий, системной ротации непосредственно в официальных матчах.

Не менее сложной является задача организации индивидуальной и групповой тактики в группах с разнородным по уровню подготовленности составом. Как уже

говорилось выше, разница в биологическом возрасте и физическом развитии может существенно варьировать. Поэтому при организации занятий тренер может использовать индивидуальный и дифференцированный подходы, обеспечивая необходимый уровень тренировочных воздействий для всех участников. К примеру, если в группе есть хоккеист, который с легкостью выполняет предложенные упражнения, тренер должен предложить способ усложнить двигательную задачу. При этом усложнение двигательной задачи не должно осуществляться по пути превышений нормативных величин нагрузок для этой возрастной группы. Идеальным вариантом будет повышение координационной и интеллектуальной сложности тренировочных задач.



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

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.

Также в спортивной практике принято деление нагрузок на «внешнюю» и «внутреннюю» стороны. «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,

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.*

величина отягощений, преодолеваемых в процессе развития силовых качеств.

Самую полную характеристику нагрузке можно 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 могут вовлекать в работу и совершенствовать возможности различных функциональных систем. Например, принято делить нагрузки по направленности с учетом путей энергообеспечения работы.

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

Классификация нагрузок в спорте



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 преимущественное повышение уровня аэробной производительности, ориентиром выступает ЧСС. Это позволяет

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

Число повторений упражнений (длительность работы)

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



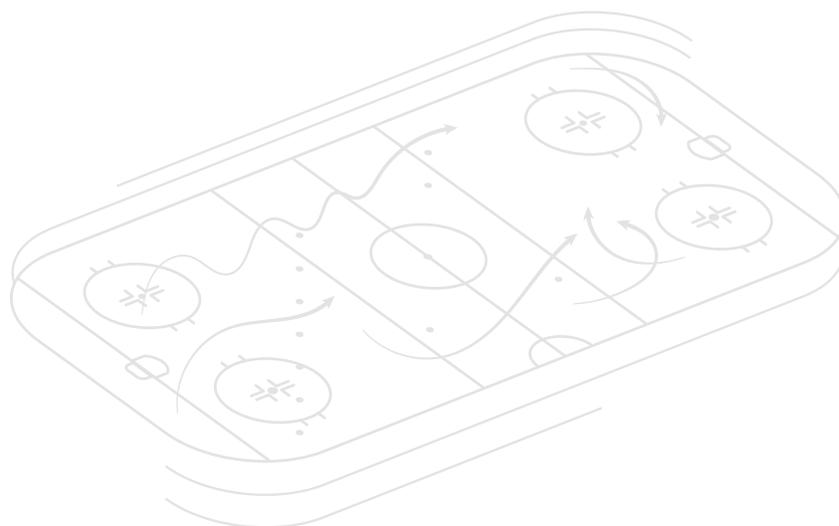
Основные физиологические параметры нагрузок различной направленности

Направленность воздействия	Отношение работа : отдых	Время работы	Время отдыха	Мощность работы		
Алактатная анаэробная (мощность)	1:3	5 секунд	15 секунд	Максимальная		
		10 секунд	30 секунд			
Алактатная анаэробная (емкость)		15 секунд	45 секунд			
		20 секунд	60 секунд			
Гликолитическая анаэробная (емкость)		1:2	30 секунд		60 секунд	Субмаксимальная
			45 секунд		90 секунд	
	60 секунд		2 минуты			
	90 секунд		3 минуты			
Гликолитическая анаэробная (мощность)	2 минуты		4 минуты			
	5 минут		10 минут			
Аэробная (мощность)	1:1		30 секунд	30 секунд	Большая	
Аэробная (емкость)			60 секунд	60 секунд		
		15 секунд	15 секунд			
Аэробная (экономичность)		2 минуты	2 минуты			
		3 минуты	3 минуты			
		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.

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

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



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. Юным хоккеистам 13-летнего возраста достаточно относительно небольших объемов тренировочной нагрузки с меньшей интенсивностью, 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 функциональных 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. Приспособление 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.

Так, у 10-11-летних хоккеистов повышению аэробных возможностей способствуют нагрузки, выполняемые при ЧСС от 120 до 170 уд/мин¹.

В то же время у 13-14-летних спортсменов этот диапазон расширяется до 130-180 уд/мин¹,

а у хоккеистов высокой квалификации до 140-185 уд/мин¹.

1.7 Сенситивные периоды

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

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

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

Иными словами, критический период означает «совершенно точно, сейчас в этом возрасте, этого делать не следует». В данном контексте для возрастных групп 13 лет и младше будет правильным исключить из тренировочного процесса следующие средства: упражнения с большими весами, высокоинтенсивные циклические упражнения, жесткое психологическое воздействие

Морфофункциональные показатели физических качеств





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».

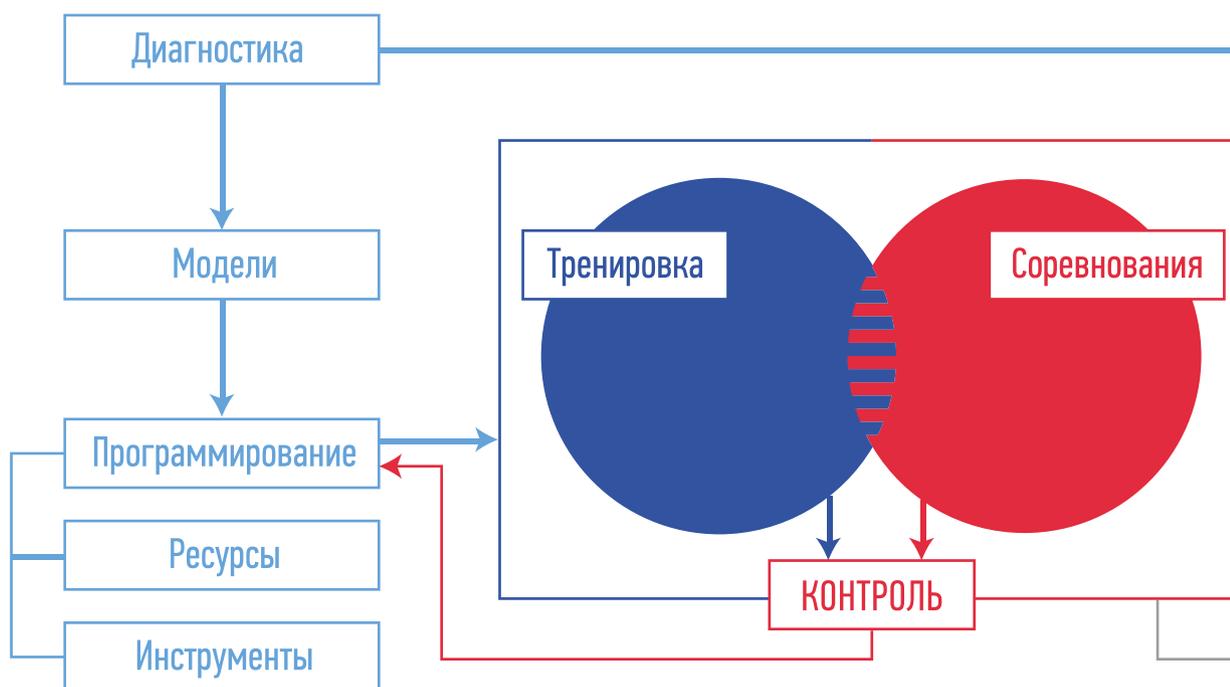
Процесс принятия решений определяется следующими факторами:

- *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

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

Схема программирования и организации тренировочного процесса



Планирование

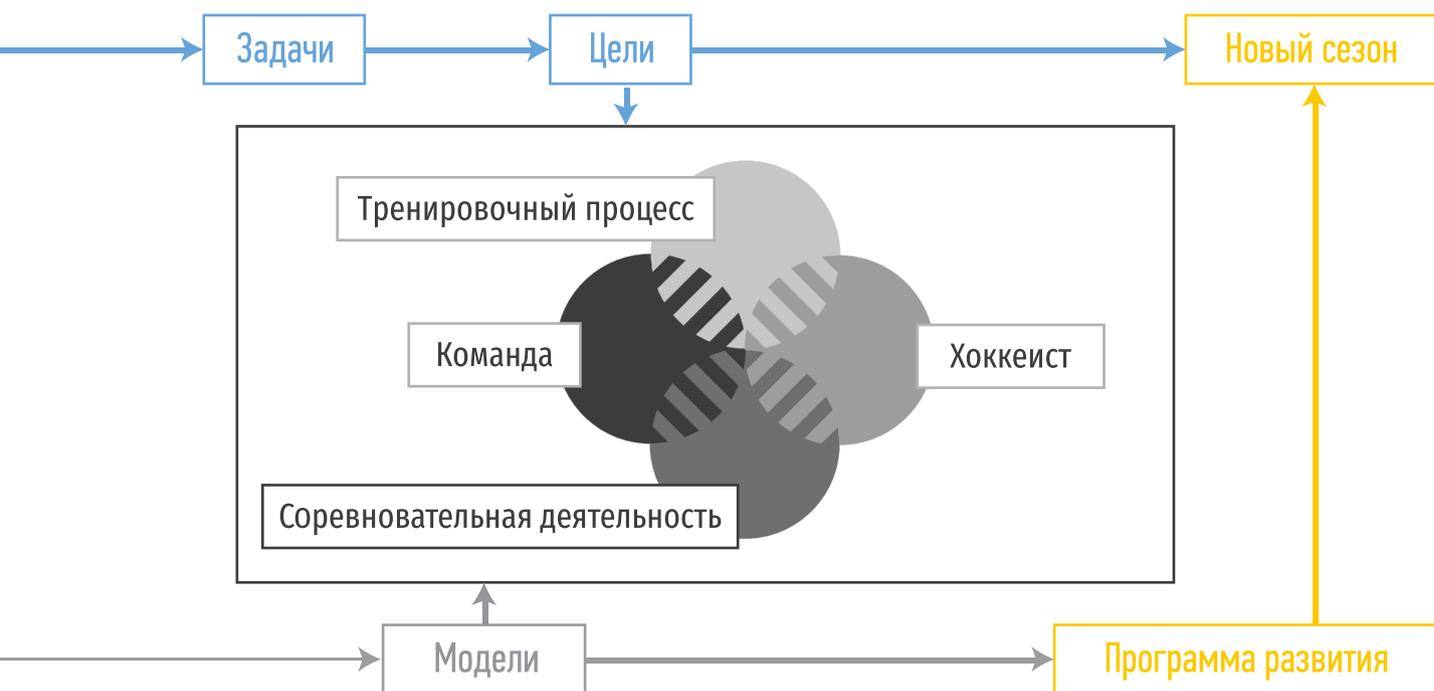
- Диагностика исходных условий организации тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов
- Разработка модельных характеристик: команды, хоккеистов, тренировочного и соревновательного процессов
- Подготовка и настройка инструментов планирования и принятия решений
- Разработка упражнений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

Реализация

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

Контроль

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



Моделирование

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

Развитие

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



2.2 Методика построения тренировочных занятий

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

Тренировочные занятия могут быть основными (в некоторых источниках их называют ключевыми) и дополнительными. Занятия отличаются по преимущественной направленности в зависимости от применяемых в них методов и средствах:

■ **избирательные** — способствуют преимуществен-

ному 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.

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 дози-

Типы и характеристика занятий

Занятие	Задачи	Особенности	Нагрузка
Учебные	— освоение нового материала — освоение новых элементов техники — разучивание тактических схем и элементов	— малое количество нового материала — контроль тренера — используются в подготовительном периоде	— малая — средняя
Тренировочные	— совершенствование различных видов подготовки — совершенствование физической подготовленности	— контроль тренера — избирательная и комплексная направленность	— средняя — большая — максимальная
Учебно-тренировочные	— освоение нового материала — совершенствование подготовленности	— контроль тренера — избирательная и комплексная направленность	— средняя — большая
Восстановительные	— стимулирование восстановительных процессов — создание благоприятных условий для адаптации	— небольшой объем нагрузки — высокий эмоциональный уровень — игровая направленность	— малая — средняя
Модельные	— интегральная подготовка — выявление слабых сторон	— нагрузка и условия = соревновательным — высокий эмоциональный уровень	— средняя — большая — максимальная
Контрольные	— контроль подготовленности — контроль процесса подготовки	— четкая постановка задач — высокий эмоциональный уровень — игровая направленность	— средняя — большая — максимальная

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

рования 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.

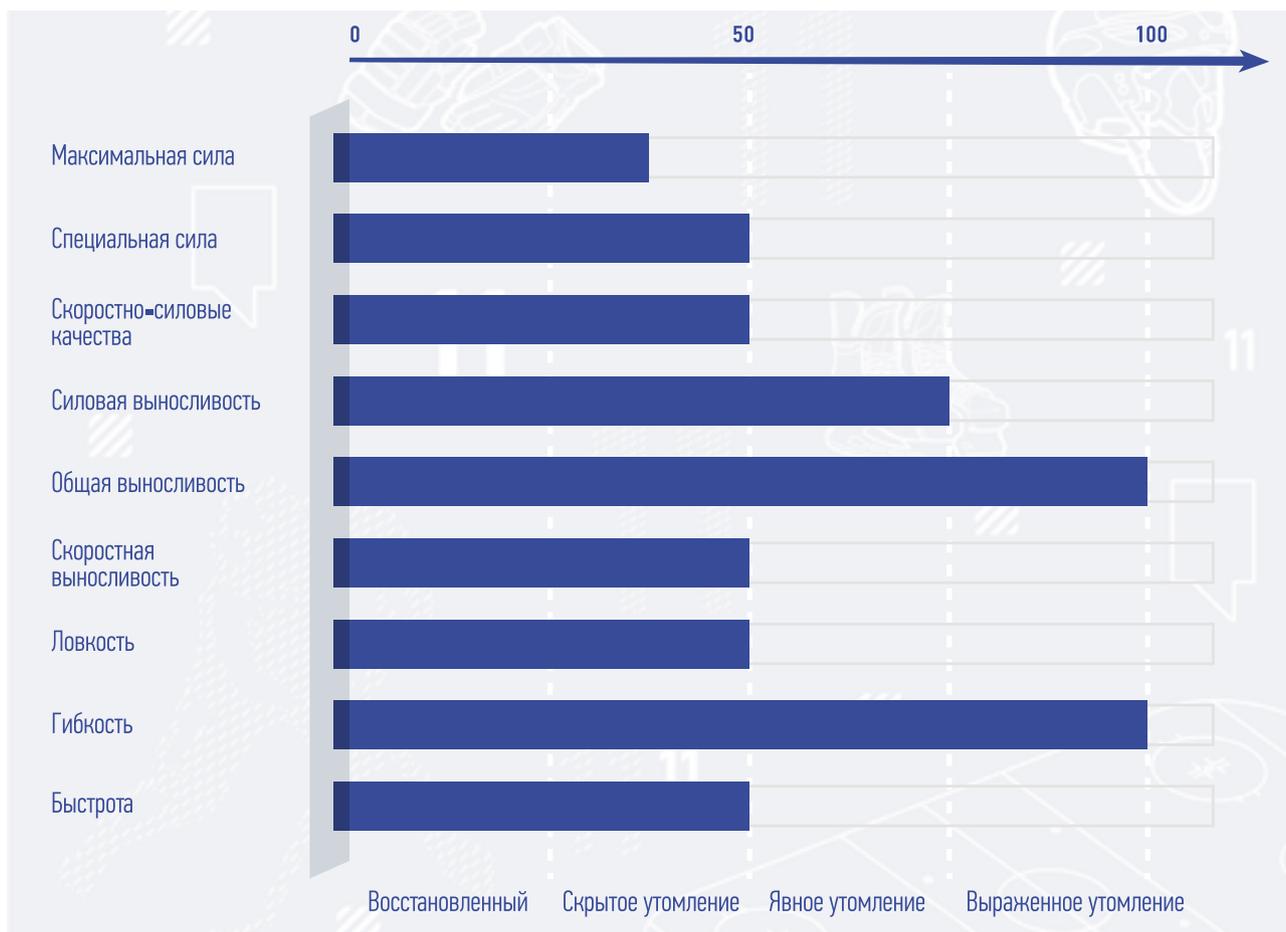
Составление плана каждого тренировочного занятия является сферой профессиональных компетенций и творческой деятельности тренера. В процессе трудовой деятельности каждый тренер вырабатывает свой почерк и стиль, которые основываются на его мировоззрении, опыте. Это определяет огромное разнообразие вариантов 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.

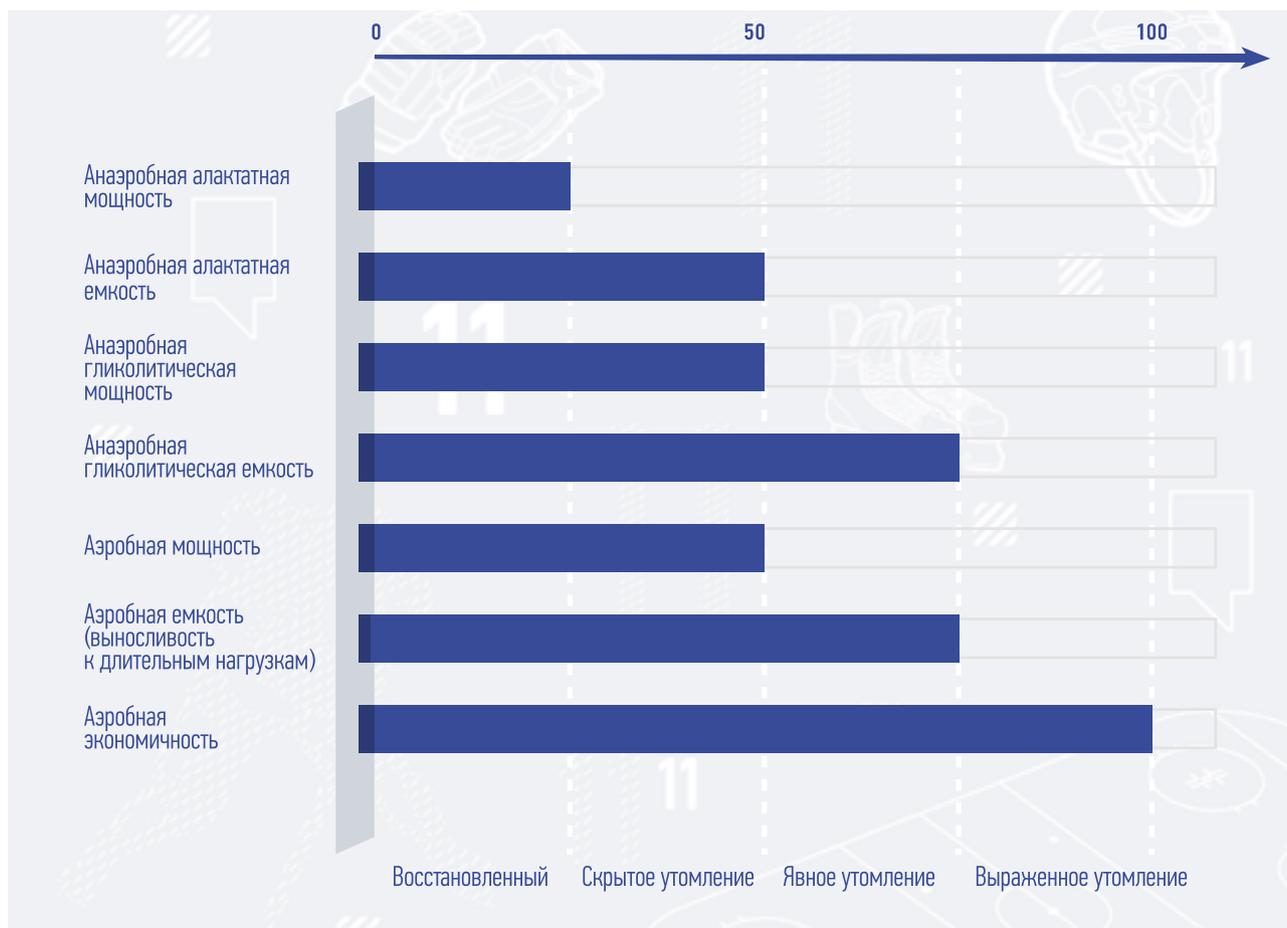
Последовательность различных упражнений в отдельном тренировочном занятии может существенно изменять его эффект. Возможно как положительное аккумулятивное сродных тренировочных эффектов, так и взаимное отрицательное влияние. Отрицательное влияние нескольких сродных тренировочных эффектов снижает эффективность занятия.

Нагрузки, направленные на преимущественное развитие двигательных способностей и качеств



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

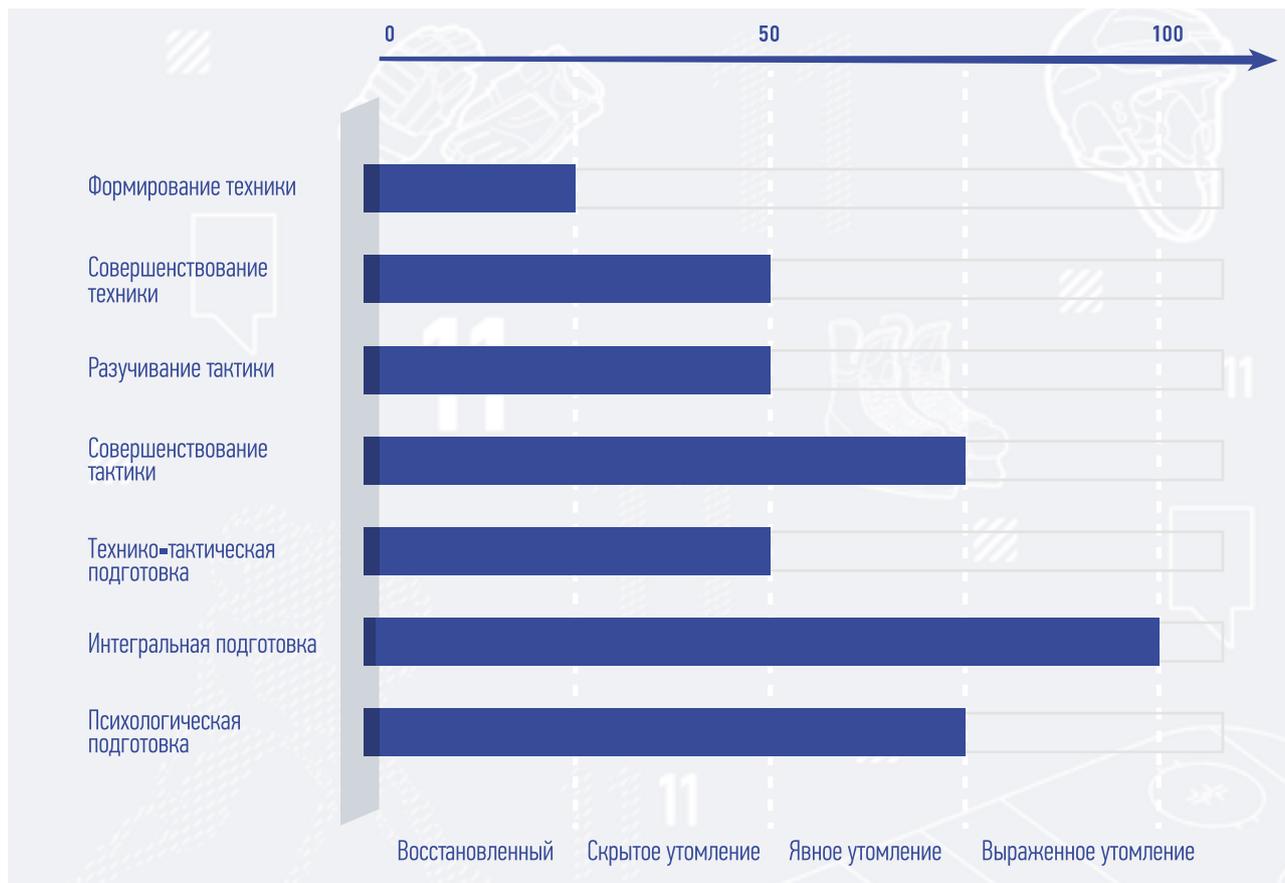
Биоэнергетические критерии нагрузки



Повышение эффективности отдельного тренировочного занятия является одной из важнейших задач. Решение данной задачи требует от тренера четкого понимания допустимых сочетаний нагрузок различной преимущественной направленности в одном занятии для обеспечения положительного взаимодействия срочных эффектов¹.

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

Нагрузки, направленные на преимущественное совершенствование различных видов подготовленности



Оптимальные сочетания нагрузок и эффекты

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

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 по-

хожи 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.

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

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

ние 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 годовом 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.

№	Действия	Примечания
1	Определить тип микроцикла	Сформулировать цель и задачи Сделать прогноз возможных срочных и отставленных тренировочных эффектов
2	Определить место и направленность основных и дополнительных занятий 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

предстоящей соревновательной деятельности.

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

Классификация мезоциклов

Мезоцикл	Задачи	Возможное сочетание недельных микроциклов
Втягивающий	Подготовка функциональных систем организма к выполнению средних и больших специфических нагрузок. В мезоцикле используются нагрузки, стимулирующие развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости.	— 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.	— 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.	— 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.	— 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.	— 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



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

Периодизация и принципы планирования сезона

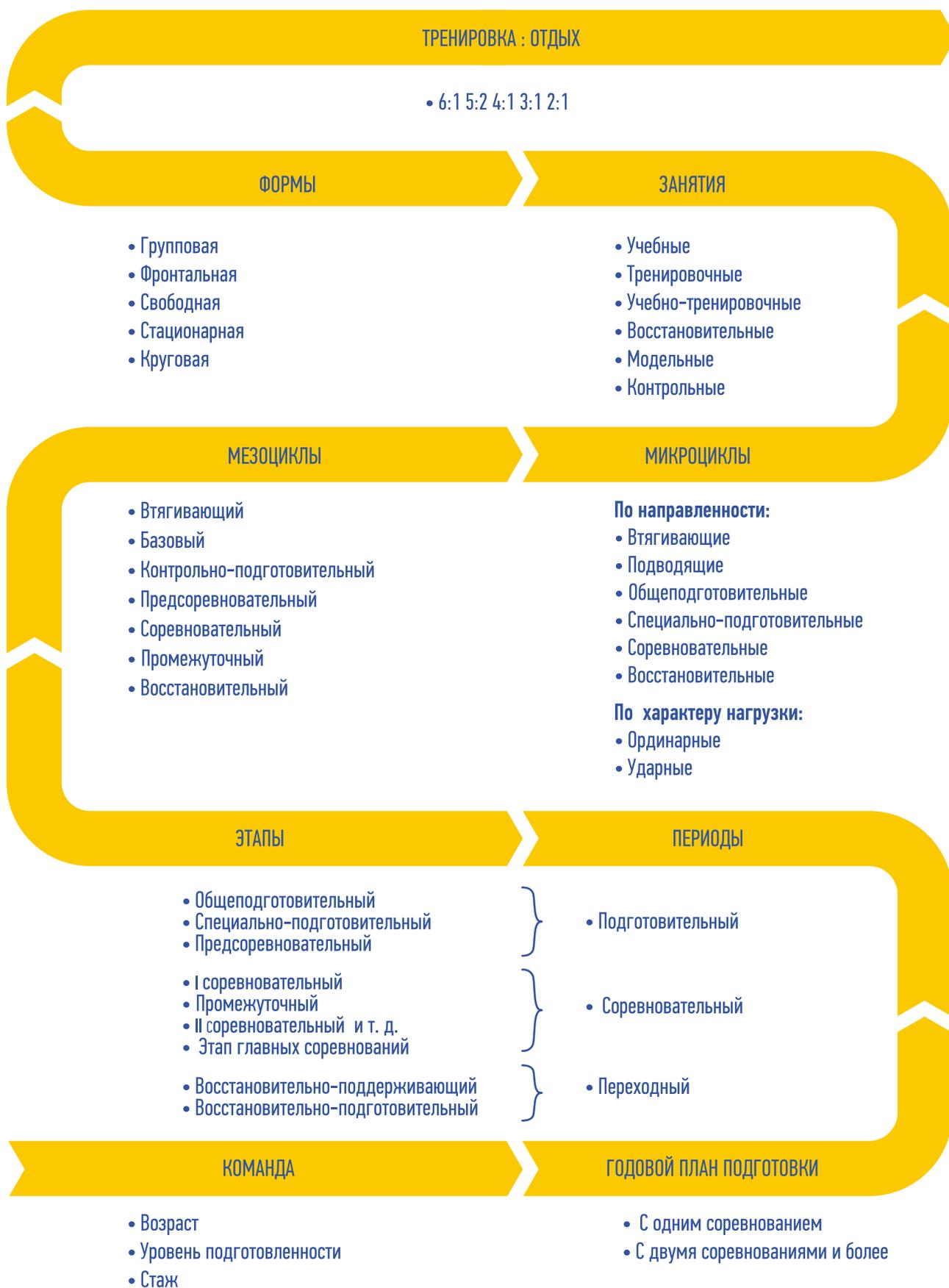
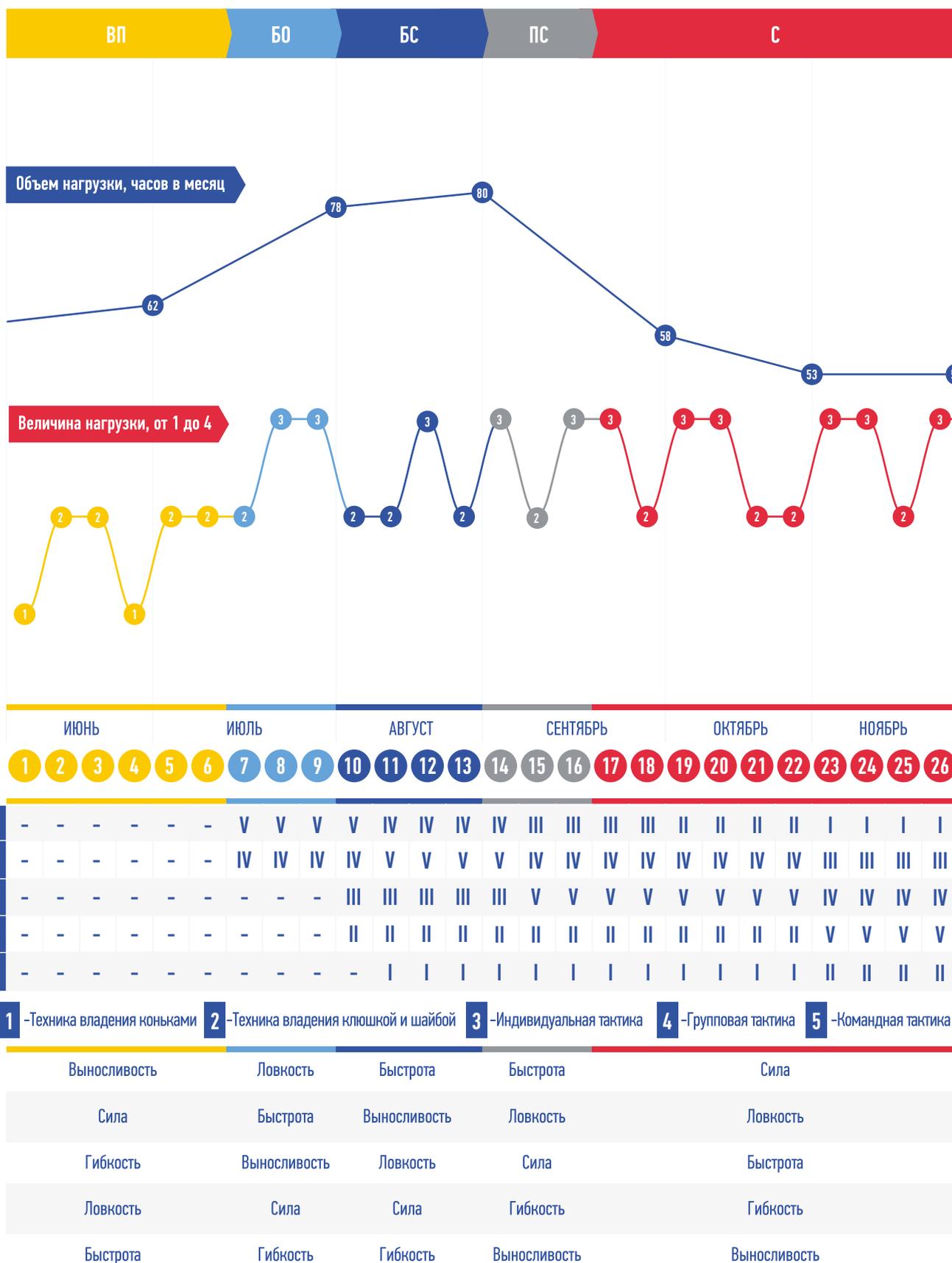
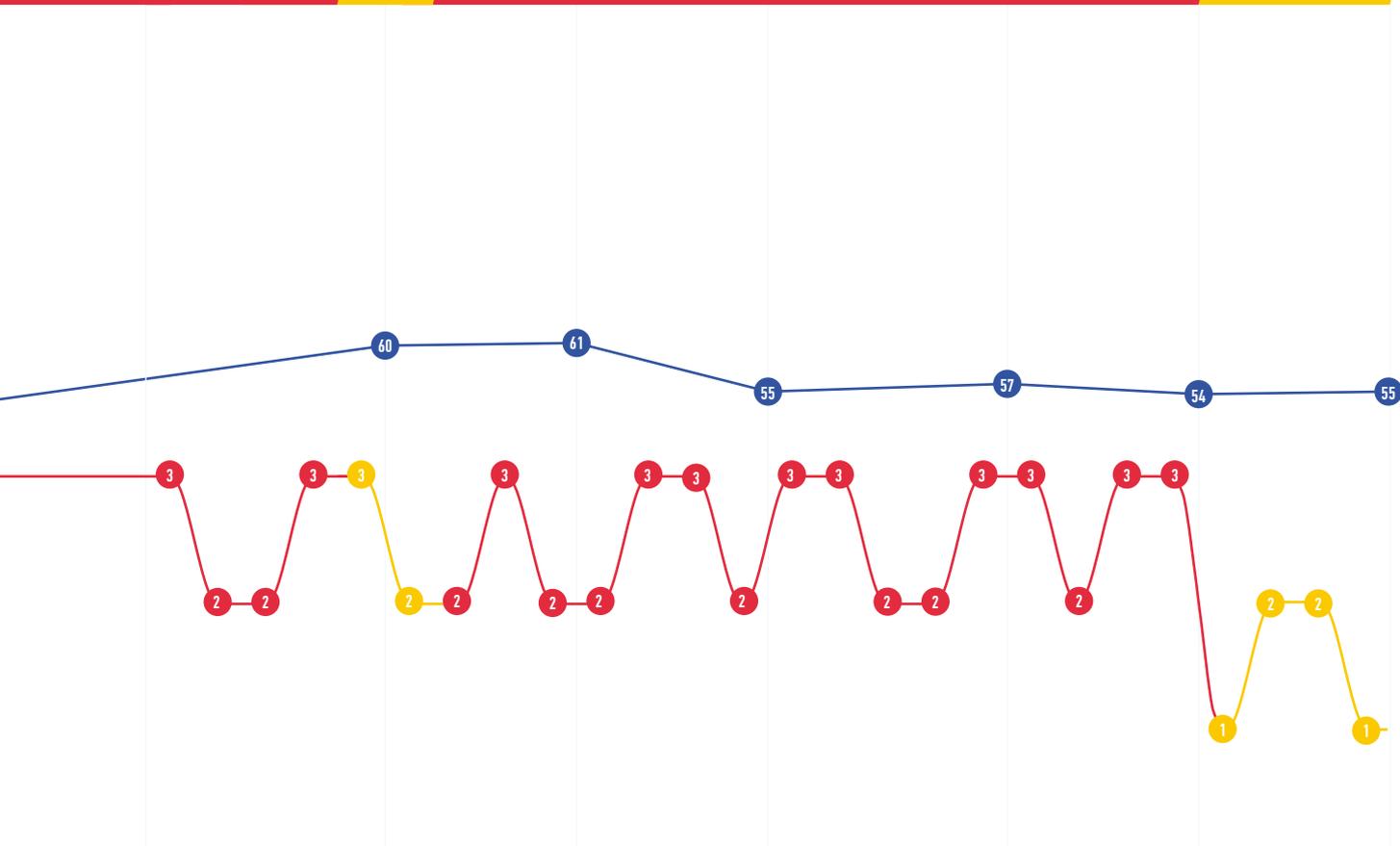


Схема распределения объемов, интенсивности нагрузок и приоритетов, наивысший рейтинг – «V», наименьший – «I»



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	V	V	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	IV	IV	IV	IV	1
III	III	III	III	IV	IV	II	V	V	V	V	2																			
IV	IV	IV	IV	V	V	IV	IV	IV	IV	IV	IV	III	3																	
V	V	V	V	II	II	V	V	V	V	V	V	IV	II	II	II	II	4													
II	II	II	II	II	II	III	III	III	III	III	III	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	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 спортивной подготовки в годичном макроцикле

Технология построения годичного цикла во многом определяется основной целью и задачами текущего сезона. Первый сезон этапа начальной подготовки для возрастных групп 11 лет и младше должен обеспечить условия для создания функционального фундамента, укрепления здоровья и гармоничного развития личности юного хоккеиста. Структура годичного макроцикла в возрастных группах делает возможным параллельное решение множества задач технической, тактической, психологической и физической подготовки. Продолжительность и структура составляющих макроцикл этапов мезоциклов и микроциклов определяется множеством факторов. Применительно к этому сезону следующими: необходимостью подготовки к участию в соревнованиях в определенные сроки, продолжительностью соревновательного периода, индивидуальным адаптационными возможностями юных хоккеистов, исходным уровнем подготовленности занимающихся.

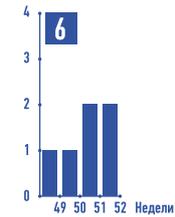
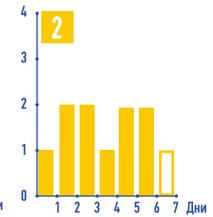
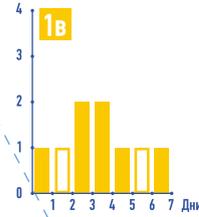
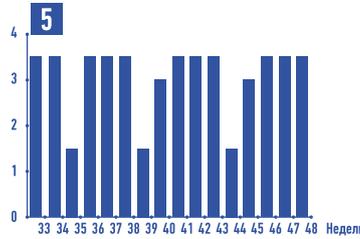
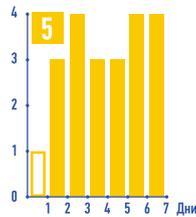
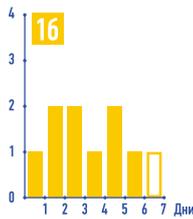
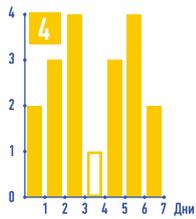
Данный пример макроцикла является классической одноцикловой моделью, которая хорошо описывается в учебнике В. П. Савина (2003). Тем не менее некоторые отличительные особенности все же есть. Сезон состоит из 52 недель. На схеме недели проиллюстрированы во втором внешнем диаметре синего цвета, первый диаметр — месяцы. Подготовительный период начинается в июне с восстановительно-поддерживающего мезоцикла (ВП1). Данный мезоцикл содержит шесть недельных микроциклов восстановительной направленности. Микроциклы обозначены желтым цветом, тип микроцикла 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 го-

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

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

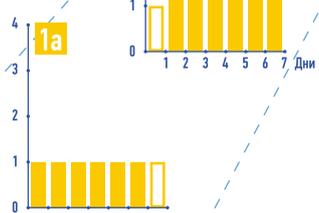
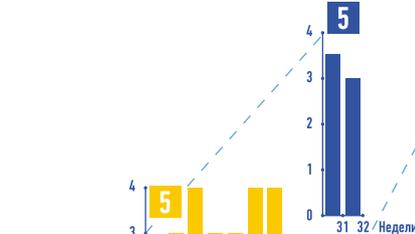
Структура годичного макроцикла

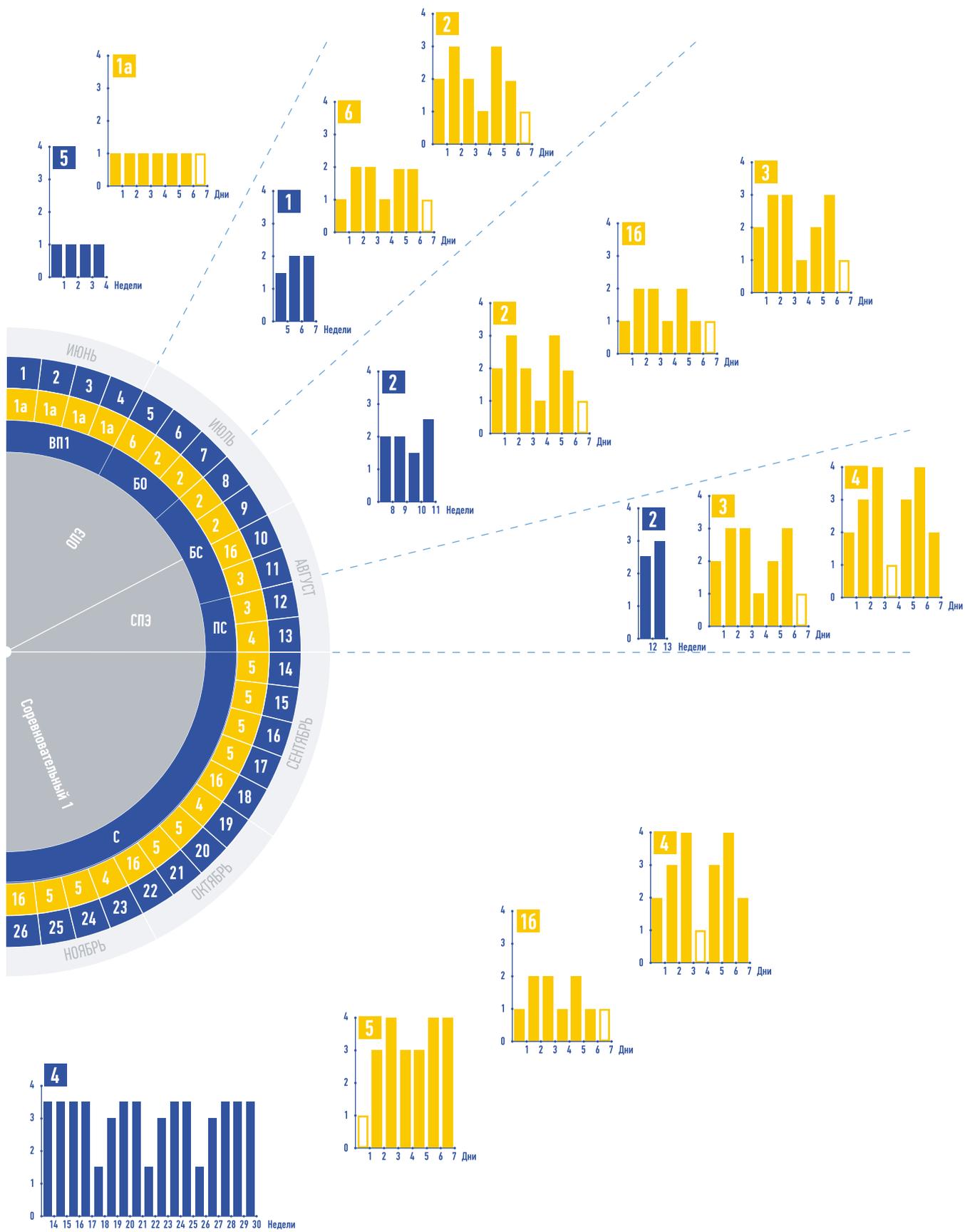


- Месяц
- Номер недели
- 1 - Восстановительный
- 2 - Ординарный
- 3 - Ударный
- 4 - Подводящий
- 5 - Соревновательный
- 6 - Втягивающий

- 1 - базовый общеподготовительный (БО)
- 2 - базовый специально-подготовительный (БС)
- 3 - предсоревновательный (ПС)
- 4 - соревновательный (С)
- 5 - восстановительно-подготовительный (ВП)
- 6 - восстановительно-поддерживающий (ВПД)

- Этапы





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 нагруз-

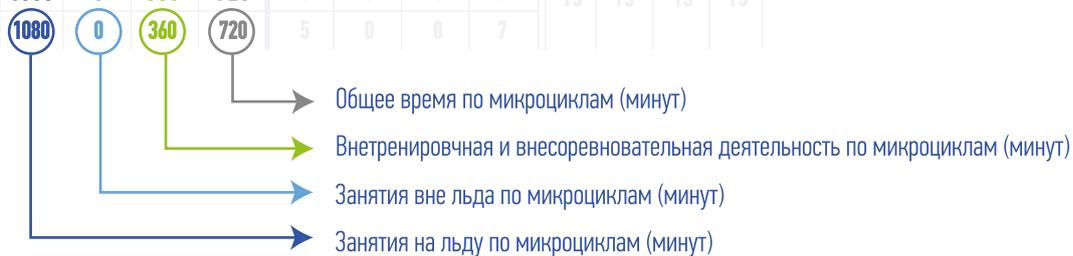
ки по приоритетам на льду. Кроме этого, содержится информация о продолжительности восстановительных мероприятий, теоретической подготовке, контролю и тестированию, судейской и инструкторской практике ежедневно. Представлена общая информация о количестве и типах микроциклов, занятий.



Обозначения для таблиц раздела

	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

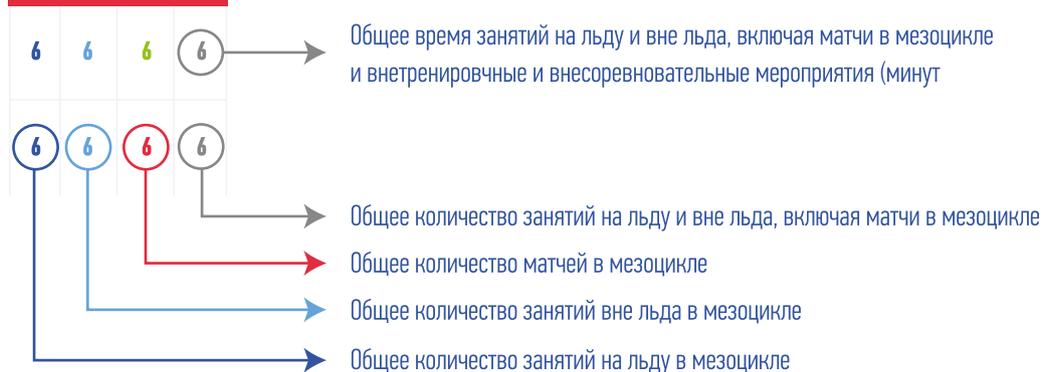
Количество минут				Количество занятий				Всего:			
1080	0	360	720	5	0	0	7	15	15	15	15
1080	0	360	720	5	0	0	7	15	15	15	15
1080	0	360	720	5	0	0	7	15	15	15	15
1080	0	360	720	5	0	0	7	15	15	15	15



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



Всего:



ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (ВП-1)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
1	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	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	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	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	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	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	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	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-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	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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 100	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
240	0	0	0	240	0	0	0	240	0	0	0	0	0	0	0	МБО 100	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
240	0	0	0	240	0	0	0	240	0	0	0	0	0	0	0	МБО 100	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
240	0	0	0	240	0	0	0	240	0	0	0	0	0	0	0	МБО 100	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
240	0	0	0	240	0	120	0	240	0	0	0	0	0	0	0	МБО 53	Инт. -	Тест. 47	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:										
1 (июнь)	Восстановительный (а)	0	0	540	540	0	0	0	0	0	900	3420	4320							
2 (июнь)	Восстановительный (а)	0	0	540	540	0	0	0	0											
3 (июнь)	Восстановительный (а)	0	0	540	540	0	0	0	0											
4 (июнь)	Восстановительный (а)	0	450	1020	1020	0	0	0	0											
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											

БАЗОВЫЙ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (БО)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
7	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	90 Л 1 1	120 Л 1 2	90 Б 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	90 15 0 0	90 15 30 0	90 15 30 0
8	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	90 В 1 1	120 Л 1 2	90 В 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	90 15 0 0	90 15 30 0	90 15 30 0
9	НА ЛЬДУ	110 1 1 1	110 2 2 2	110 2 2 2
	ВНЕ ЛЬДА	90 В 1 1	120 Л 1 2	90 В 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	30 0 0 0	30 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	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													
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
120	В	1	1	90	С	2	2	90	Л	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	20	15	15	45	5
90	15	0	0	90	30	0	0	90	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	75	17	8	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
120	С	1	1	90	Б	2	2	90	Л	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	25	25	10	30	10
90	15	0	0	90	30	0	0	90	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	75	17	8	-	-
110	3	1	1	110	2	2	2	110	3	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5	60	25	5	5	5
120	С	1	1	90	Б	2	2	90	Л	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	25	25	10	30	10
30	0	0	0	30	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	91	9	-	-	-
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	600	720	1320	0	6	0	6	660	1800	1605	4065												
8 (июль)	Общеподготовительный	0	600	720	1320	0	6	0	6																
9 (июль)	Общеподготовительный	660	600	165	1425	6	6	0	12																
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	18	0	24												
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-																

БАЗОВЫЙ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (БС)

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

	1	2	3	4
A				
B				
C				

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

				ИЮЛЬ-АВГУСТ				ПРИОРИТЕТЫ (%)												
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ								
120 3 1 1				120 2 2 2				60 3 1 1				0 0 0 0				1	2	3	4	5
30 Л 1 1				60 Б 2 2				30 Г 1 1				0 0 0 0				45	35	10	5	5
30 30 0 0				30 30 0 0				60 30 0 0				0 0 0 0				Б	В	Г	Л	С
120 3 1 1				120 2 2 2				60 3 1 1				0 0 0 0				35	25	10	15	15
30 Л 1 1				60 Б 2 2				30 Г 1 1				0 0 0 0				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
15 15 0 0				15 30 0 0				15 30 0 0				0 0 0 0				47	40	13	-	
60 3 1 1				60 2 2 2				60 3 1 1				0 0 0 0				1	2	3	4	5
30 Г 1 1				30 С 2 2				30 Б 3 3				0 0 0 0				40	40	10	5	5
30 15 0 0				30 0 0 0				60 30 0 0				0 0 0 0				Б	В	Г	Л	С
120 3 1 1				120 1 2 2				60 2 3 3				0 0 0 0				35	25	10	15	15
30 Л 1 1				60 С 2 2				30 Г 3 3				0 0 0 0				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
15 30 0 0				15 30 0 0				15 30 0 0				0 0 0 0				73	27	-	-	-
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				35	35	15	10	5
0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				Б	В	Г	Л	С
90 0 0 0				90 0 0 0				90 0 0 0				0 0 0 0				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
																100	-	-	-	-
Мезоцикл				Микроцикл				Количество минут				Количество занятий				Всего:				
8 (июль)				Специально-подготовительный				660	270	450	1380	6	6	0	12					
9 (июль)				Специально-подготовительный				660	270	270	1200	6	6	0	12	2340	990	1320	4650	
10 (август)				Восстановительный (б)				360	180	330	870	6	6	0	12					
11 (август)				Специально-подготовительный				660	270	270	1200	6	6	0	12	24	24	0	48	
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-					

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (ПС)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
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			
—	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								
120 3 1 1				120 2 2 2				60 3 1 1				0 0 0 0				1	2	3	4	5
30 Л 1 1				60 Б 2 2				30 Г 1 1				0 0 0 0				15	40	25	10	10
15 15 0 0				15 30 0 0				15 30 0 30				0 0 0 0				Б	В	Г	Л	С
120 3 1 1				120 1 2 2				60 2 3 3				0 0 0 0				35	25	10	15	15
30 Л 1 1				60 Б 2 2				30 Г 3 3				0 0 0 0				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
15 15 0 0				15 30 0 0				15 30 0 30				0 0 0 0				30	40	20	10	-
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 0 120 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				-	-	-	-	-
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 0 120 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				-	-	-	-	-
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.	-
0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				-	-	-	-	-
Мезоцикл				Микроцикл				Количество минут				Количество занятий				Всего:				
12 (август)				Специально-подготовительный				660	270	300	1230	6	6	0	12	1320	540	600	2460	
13 (август)				Предсоревновательный				660	270	300	1230	6	6	0	12					
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-					
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-	12	12	0	24	
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-					

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-1)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
14	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	60 В 1 1	45 С 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
15	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	60 В 1 1	45 С 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
16	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	60 В 1 1	45 С 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
17	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	60 В 1 1	45 С 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
18	НА ЛЬДУ	60 2 1 1	0 0 0 0	120 2 1 2
	ВНЕ ЛЬДА	30 В 1 1	0 0 0 0	30 Б 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	30 30 0 0	0 0 0 0	30 15 0 0

	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

СЕНТЯБРЬ				ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ											
				1	2	3	4	5						
				20	30	25	15	10						
				Б	В	Г	Л	С						
				15	15	5	25	40						
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.							
				57	43	-	-							
				1	2	3	4	5						
				15	30	30	20	5						
				Б	В	Г	Л	С						
				15	15	5	25	40						
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.							
				57	43	-	-							
				1	2	3	4	5						
				10	35	25	25	5						
				Б	В	Г	Л	С						
				15	15	5	25	40						
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.							
				57	43	-	-							
				1	2	3	4	5						
				10	40	30	10	10						
				Б	В	Г	Л	С						
				15	15	5	25	40						
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.							
				57	43	-	-							
				1	2	3	4	5						
				20	35	25	15	5						
				Б	В	Г	Л	С						
				15	15	5	25	40						
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.							
				57	43	-	-							
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:				
14 (сентябрь)	Соревновательный	660	210	300	960	4	6	2	12	3030	960	1380	5370	
15 (сентябрь)	Соревновательный	660	210	300	960	4	6	2	12					
16 (сентябрь)	Соревновательный	660	210	240	720	4	6	2	12					
17 (сентябрь)	Соревновательный	660	210	270	960	4	6	2	12	21	29	8	58	
18 (сентябрь)	Восстановительный (в)	390	120	270	960	5	5	0	10					

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-2)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
19	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
20	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
21	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
22	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

СЕНТЯБРЬ-ОКТАБРЬ												ПРИОРИТЕТЫ (%)									
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5	
120	1	2	2	120	3	2	2	0	0	0	0	60	4	2	2	10	35	25	20	10	
15	С	1	1	15	Л	1	1	0	0	0	0	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С	
30	15	0	0	15	15	0	30	0	0	0	0	15	15	0	30	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
60	1	1	2	60	4	2	4	180	5	3	4	180	5	4	3	15	30	30	20	5	
30	Л	1	3	30	Б	1	1	15	Г	1	1	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С	
30	15	0	30	30	15	0	30	30	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
60	1	1	2	60	4	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	5	30	25	30	10	
30	Л	1	3	30	Б	1	1	15	Г	1	1	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С	
30	15	0	30	30	15	0	30	30	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
90	1	2	2	90	3	2	2	0	0	0	0	60	4	2	2	10	35	30	20	5	
15	Б	1	1	15	Л	1	1	0	0	0	0	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С	
30	15	60	0	45	15	60	30	0	0	0	0	60	15	0	30	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	35	20	25	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:											
19 (октябрь)	Подводящий	660	165	330	1155	6	6	0	12	2430	705	1455	4590								
20 (ноябрь)	Соревновательный	660	210	300	1170	4	6	2	12												
21 (ноябрь)	Соревновательный	660	210	240	1110	4	6	2	12												
22 (ноябрь)	Восстановительный (г)	450	120	585	1155	5	5	0	10	19	23	4	46								
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-												

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-3)

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

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

НОЯБРЬ				ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ		1	2	3	4	5				
						10	30	25	30	5				
						Б	В	Г	Л	С				
						МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-				
						41	32	9	18	-				
						1	2	3	4	5				
						5	25	35	30	5				
						Б	В	Г	Л	С				
						Б	В	Г	Л	С				
						МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-				
						50	30	-	20	-				
						1	2	3	4	5				
						10	30	20	30	10				
						Б	В	Г	Л	С				
						Б	В	Г	Л	С				
						МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-				
						50	30	-	20	-				
						1	2	3	4	5				
						15	25	30	25	5				
						Б	В	Г	Л	С				
						Б	В	Г	Л	С				
						МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-				
						44	15	31	10	-				
						1	2	3	4	5				
						0	0	0	0	0				
						Б	В	Г	Л	С				
						Б	В	Г	Л	С				
						МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-				
						0	0	0	-	-				
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:				
23 (ноябрь)	Подводящий	660	165	330	1155	6	6	0	12	2430	750	1515	4695	
24 (ноябрь)	Соревновательный	660	210	300	1170	4	6	2	12					
25 (ноябрь)	Соревновательный	660	210	300	1170	4	6	2	12					
26 (ноябрь)	Восстановительный (г)	450	165	585	1200	6	6	0	12	20	24	4	48	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					

ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (ВП)

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

	1	2	3	4
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
																5	25	30	35	5
																Б	В	Г	Л	С
																15	20	5	25	35
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
																45	35	-	20	-
																1	2	3	4	5
																5	30	30	25	10
																Б	В	Г	Л	С
																15	20	5	25	35
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
																50	30	-	20	-
																1	2	3	4	5
																10	30	30	25	5
																Б	В	Г	Л	С
																15	20	5	25	35
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
																50	30	-	20	-
																1	2	3	4	5
																10	25	25	30	10
																Б	В	Г	Л	С
																15	20	5	25	35
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
																50	30	-	20	-
																1	2	3	4	5
																0	0	0	0	0
																0	0	0	0	0
																Б	В	Г	Л	С
																0	0	0	0	0
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
																0	0	0	-	-
Мезоцикл				Микроцикл				Количество минут				Количество занятий				Всего:				
27 (декабрь)				Подводящий				660	165	300	1125	6	6	0	12					
28 (декабрь)				Соревновательный				660	210	300	1170	4	6	2	12	2640	795	1200	4635	
29 (декабрь)				Соревновательный				660	210	300	1170	4	6	2	12					
30 (декабрь)				Соревновательный				660	210	300	1170	4	6	2	12	18	24	6	48	
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-					

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-3)

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

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

ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ								
60	1	2	2	90	3	2	2	0	0	0	0	60	4	2	2	1	2	3	4	5
15	С	1	1	15	Л	1	1	0	0	0	0	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	30	15	15	0	0	0	0	0	0	15	15	0	30	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
90	1	2	2	90	3	2	2	0	0	0	0	60	4	2	2	1	2	3	4	5
15	С	1	1	15	Л	1	1	0	0	0	0	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	60	30	45	15	60	0	0	0	0	0	45	15	0	30	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.	-
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.	-
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.	-
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:										
31 (декабрь)	Восстановительный (в)	390	120	270	780	5	5	2	10	840	240	840	1920							
32 (январь)	Восстановительный (в)	450	120	570	1140	5	5	2	10											
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	10	0	20							
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-5)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
33	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	45 В 1 1	30 Б 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
34	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	45 В 1 1	30 Б 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
35	НА ЛЬДУ	60 2 1 2	0 0 0 0	120 2 1 2
	ВНЕ ЛЬДА	30 В 1 1	0 0 0 0	30 Б 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	30 30 0 0	0 0 0 0	30 15 0 0
—	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
—	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

				ЯНВАРЬ				ПРИОРИТЕТЫ (%)												
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ								
																1	2	3	4	5
																5	25	35	25	10
																Б	В	Г	Л	С
																15	30	10	15	30
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
																50	30	-	20	
																1	2	3	4	5
																5	30	30	25	10
																Б	В	Г	Л	С
																15	30	10	15	30
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
																50	30	-	20	-
																1	2	3	4	5
																5	25	25	30	15
																Б	В	Г	Л	С
																15	30	10	15	30
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
																44	33	-	22	-
																1	2	3	4	5
																-	-	-	-	-
																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:				
33 (январь)				Соревновательный				660	180	300	1140	4	6	2	12					
34 (январь)				Соревновательный				660	180	300	1140	4	6	2	12	1710	480	870	3060	
35 (январь)				Восстановительный (в)				390	120	270	780	5	5	0	10					
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-	13	17	4	34	
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-					

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-6)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
36	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	45 В 1 1	30 Б 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
37	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	45 В 1 1	30 Б 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
38	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	45 В 1 1	30 Б 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
39	НА ЛЬДУ	90 2 1 1	0 0 0 0	120 3 1 2
	ВНЕ ЛЬДА	30 В 1 1	0 0 0 0	15 Б 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	60 30 0 0	0 0 0 0	60 15 60 0
—		0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
		0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
		0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0

	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

				ФЕВРАЛЬ				ПРИОРИТЕТЫ (%)												
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ														
								1	2	3	4	5								
60	1	1	2	60	4	2	4	180	3	3	4	180	5	4	3	5	25	30	30	10
								Б	В	Г	Л	С								
30	С	1	3	30	Л	1	1	15	С	1	1	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С
								МБО	Инт.	Тест.	Суд.									
30	15	0	30	30	15	0	30	30	15	0	0	30	15	0	0	50	30	-	2	
								1	2	3	4	5								
60	1	1	2	60	4	2	4	180	3	3	4	180	5	4	3	5	20	30	35	10
								Б	В	Г	Л	С								
30	С	1	3	30	Л	1	1	15	С	1	1	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С
								МБО	Инт.	Тест.	Суд.									
30	15	0	30	30	15	0	30	30	15	0	0	30	15	0	0	50	30	-	20	-
								1	2	3	4	5								
60	1	1	2	60	4	2	4	180	3	3	4	180	5	4	3	5	25	20	35	15
								Б	В	Г	Л	С								
30	С	1	3	30	Л	1	1	15	С	1	1	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С
								МБО	Инт.	Тест.	Суд.									
30	15	0	30	30	15	0	30	30	15	0	0	30	15	0	0	50	30	-	20	-
								1	2	3	4	5								
90	1	2	2	90	4	2	2	0	0	0	0	60	3	2	2	5	25	25	30	15
								Б	В	Г	Л	С								
30	С	1	1	15	Л	1	1	0	0	0	0	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С
								МБО	Инт.	Тест.	Суд.									
30	15	60	0	45	15	60	30	0	0	0	0	60	15	0	30	44	15	31	10	-
								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.									
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
36 (февраль)	Соревновательный	660	180	300	1140	4	6	2	12	2430	660	1485	4575							
37 (февраль)	Соревновательный	660	180	300	1140	4	6	2	12											
38 (февраль)	Соревновательный	660	180	300	1140	4	6	2	12											
39 (февраль)	Восстановительный (в)	450	120	585	1155	5	5	0	10	17	23	6	46							
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-7)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
45	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
46	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
47	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
48	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
48	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

				АПРЕЛЬ				ПРИОРИТЕТЫ (%)												
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ								
																1	2	3	4	5
																5	25	30	30	10
																Б	В	Г	Л	С
																40	15	5	20	20
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
																45	35	-	20	
																1	2	3	4	5
																5	20	40	25	10
																Б	В	Г	Л	С
																40	15	5	20	20
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
																50	30	-	20	-
																1	2	3	4	5
																5	20	30	35	10
																Б	В	Г	Л	С
																40	15	5	20	20
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
																50	30	-	20	-
																1	2	3	4	5
																5	35	25	25	10
																Б	В	Г	Л	С
																40	15	5	20	20
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
																50	30	-	20	-
																1	2	3	4	5
																0	0	0	0	0
																0	0	0	0	0
																Б	В	Г	Л	С
																0	0	0	0	0
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
																0	0	-	-	-
Мезоцикл				Микроцикл				Количество минут				Количество занятий				Всего:				
45 (апрель)				Подводящий				660	165	300	1125	6	6	0	12					
46 (апрель)				Соревновательный				660	210	300	1170	4	6	2	12	2460	795	1200	4635	
47 (апрель)				Соревновательный				660	210	300	1170	4	6	2	12					
48 (апрель)				Соревновательный				660	210	300	1170	4	6	2	12					
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-	18	24	6	48	

ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ МЕЗОЦИКЛ (ВПД)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
49	НА ЛЬДУ	90 2 1 1	0 0 0 0	120 3 1 2
	ВНЕ ЛЬДА	45 В 1 1	0 0 0 0	30 С 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	60 30 0 0	0 0 0 0	60 15 60 0
50	НА ЛЬДУ	90 2 1 1	0 0 0 0	120 3 1 2
	ВНЕ ЛЬДА	45 В 1 1	0 0 0 0	30 С 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	60 30 0 0	0 0 0 0	60 15 60 0
51	НА ЛЬДУ	120 2 1 1	120 1 1 2	120 3 2 2
	ВНЕ ЛЬДА	30 В 1 1	30 С 1 2	30 Л 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	30 15 0 0	30 15 0 0	15 15 30 0
52	НА ЛЬДУ	120 2 1 1	120 1 1 2	120 3 2 2
	ВНЕ ЛЬДА	30 В 1 1	30 С 1 2	30 Л 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	30 15 0 0	30 15 0 0	15 15 30 0
48	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

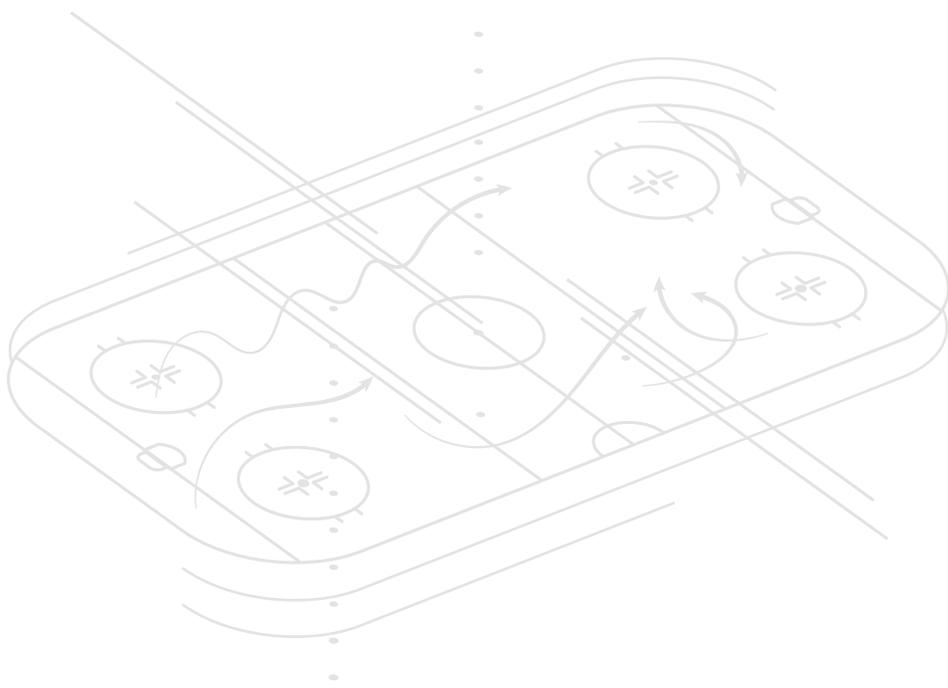
	1	2	3	4
A	0	2	1	0
B	60	0	2	2
C	120	0	0	0

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

МАЙ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5						
90	1	2	2	90	4	2	2	0	0	0	0	60	5	2	2	1	2	3	4	5
30	Б	1	1	30	Л	1	1	0	0	0	0	30	Г	1	1	5	15	40	25	15
60	15	60	0	60	30	0	30	0	0	0	0	60	15	0	30	Б	В	Г	Л	С
90	1	2	2	90	4	2	2	0	0	0	0	60	5	2	2	25	35	10	15	15
30	Б	1	1	30	Л	1	1	0	0	0	0	30	Г	1	1	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
60	15	60	0	60	30	0	30	0	0	0	0	60	15	0	30	51	18	21	10	
90	1	2	2	90	4	2	2	0	0	0	0	60	5	2	2	1	2	3	4	5
30	Б	1	1	30	Л	1	1	0	0	0	0	30	Г	1	1	5	30	20	35	10
60	15	60	0	60	30	0	30	0	0	0	0	60	15	0	30	Б	В	Г	Л	С
120	4	1	1	90	5	2	2	90	2	1	1	0	0	0	0	25	35	10	15	15
30	С	1	1	15	Л	2	2	15	Г	1	1	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
30	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	0	0	0	0	67	33	-	-	-
120	4	1	1	90	5	2	2	90	2	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
30	С	1	1	15	Л	2	2	15	Г	1	1	0	0	0	0	5	25	40	20	10
30	15	0	0	15	15	0	0	30	15	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	25	35	10	15	15
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
49 (апрель)	Восстановительный (в)	450	150	585	1185	5	5	0	10	2220	600	1710	4530							
50 (апрель)	Восстановительный (г)	450	150	585	1185	5	5	0	10											
51 (апрель)	Общеподготовительный	660	150	270	1180	6	6	0	12											
52 (апрель)	Общеподготовительный	660	150	270	1180	6	6	0	12	22	22	0	44							
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											

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

НЕДЕЛЯ: 31-32						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
На льду	В	На льду	В	На льду	В		
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка; •Преследования и отбор шайбы; •Броски; •Индивидуальные тактические действия в нападении; •Индивидуальные тактические действия в обороне Заключительная часть: Игра		Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка; •Преследования и отбор шайбы; •Броски; •Индивидуальные тактические действия в нападении; •Индивидуальные тактические действия в обороне Заключительная часть: Игра		Подготовительная часть: (пусто)			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем:		Объем:		Объем:			
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:			
Направленность:		Направленность:		Направленность:			
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В		Вне льда
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота реакции на сигнал •Быстрота, начало движения – резкость •Чувство ритма Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений •Максимальная сила Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Комбинированная гибкость 		Подготовительная часть: (пусто)		Подготовительная часть: (пусто)			Всего занятий 4-10
		Основная часть: (пусто)		Основная часть: (пусто)			Всего время 480-1080
		Заключительная часть: (пусто)		Заключительная часть: (пусто)		Занятий на льду 2-6	
Теория:		Теория:		Теория:		Занятий вне льда -	
МБО:		МБО:		МБО:		Матчей 0	
Объем:		Объем:		Объем:			
Интенсивность: Малая		Интенсивность: Малая		Интенсивность:			
Направленность: Аэробная, поддерживающая		Направленность: Аэробная, поддерживающая		Направленность:			
За день:		За день:		За день:			
Объем:		Объем:		Объем:		Суммарная направленность Аэробная, поддерживающая	
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:			
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: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой в движении <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка •Преследования и отбор шайбы •Броски •Групповые тактические действия в нападении •Групповые тактические действия в обороне <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед; <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении</p> <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка •Преследования и отбор шайбы •Броски •Индивидуальные тактические действия в нападении •Индивидуальные тактические действия в обороне <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой в движении <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка •Преследования и отбор шайбы •Броски •Групповые тактические действия в нападении •Групповые тактические действия в обороне <p>Заключительная часть: Игра</p>		
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:		
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:		
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		
Направленность:		Направленность:		Направленность:		Направленность:		
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В	
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Общая/Специальная гибкость; •Быстрота реакции на сигнал; •Быстрота, начало движения – резкость <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Общая выносливость; •Скоростная выносливость; •Ориентирование в пространстве <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Комбинированная гибкость; •Баллистические способности 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Равновесие; •Чувство ритма <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений; •Динамическая сила; •Максимальная сила <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баллистические способности 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Равновесие; •Чувство ритма <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Скоростная выносливость; •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баллистические способности 				
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:		
МБО:		МБО:		МБО:		МБО:		
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:		
Интенсивность: Малая		Интенсивность: Малая		Интенсивность: Малая		Интенсивность: Малая		
Направленность: Аэробная, поддерживающая		Направленность: Аэробная, поддерживающая		Направленность: Аэробная, поддерживающая		Направленность: Аэробная, поддерживающая		
За день:		За день:		За день:		За день:		
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:		
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		
Направленность:		Направленность:		Направленность:		Направленность:		

НЕДЕЛЯ: 49-52						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
На льду	В	На льду	В	На льду	В		
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Обводка •Преследования и отбор шайбы •Броски •Индивидуальные тактические действия в нападении •Индивидуальные тактические действия в обороне 		Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Обводка •Преследования и отбор шайбы •Броски •Групповые тактические действия в нападении •Групповые тактические действия в обороне •Игра в неравных составах •Вбрасывания 		Подготовительная часть:			
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем:		Объем:		Объем:			
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:			
Направленность:		Направленность:		Направленность:			
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В		Вне льда
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота реакции на сигнал; •Быстрота, начало движения — резкость; •Чувство ритма; Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений; •Максимальная сила 		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:			Всего занятий 10 Всего время 1080 Занятий на льду 6 Занятий вне льда - Матчей 0
Заключительная часть: •Комбинированная гибкость		Заключительная часть:		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
МБО:		МБО:		МБО:			
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Направленность:			
За день:		За день:		За день:			
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			
						Суммарная направленность Аэробная, поддерживающая	

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 •Общая выносливость <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 •Общая выносливость <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:	
		Термины и определения принятые в хоккее Правила вида спорта Хоккей Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта хоккей					
МБ0:		МБ0:		МБ0:		МБ0:	
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
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		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:		Суммарная направленность Аэробная, тренирующая	

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

НЕДЕЛЯ: 8-11						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т		
Подготовительная часть: •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков		Подготовительная часть: •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков		Подготовительная часть:			
Основная часть: •Старты, торможение и остановки; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Индивидуальные тактические действия в нападении; •Групповые тактические действия в нападении		Основная часть: •Старты, торможение и остановки; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Преследования и отбор шайбы		Основная часть:			
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем: Интенсивность: Большая Направленность: Анаэробная, аэробная		Объем: Интенсивность: Большая Направленность: Анаэробная, аэробная		Объем: Интенсивность: Направленность:			
Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т		Вне льда
Подготовительная часть: •Общая выносливость; •Равновесие		Подготовительная часть: •Быстрота одиночного локального движения; •Равновесие		Подготовительная часть:			Всего занятий 12 Всего время 1090 Занятий на льду 5 Занятий вне льда - Матчей 0
Основная часть: •Максимальный темп движений •Высокий уровень дистанционной скорости •Ориентирование в пространстве •Способность к переключению •Статокинетическая устойчивость		Основная часть: •Максимальный темп движений •Высокий уровень дистанционной скорости •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила		Основная часть:			
Заключительная часть: •Способность дифференцировать мышечные усилия •Способность к согласованию движений		Заключительная часть: •Способность к согласованию движений •Способность к произвольному расслаблению •Силовая выносливость		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
МБО:		МБО:		МБО:			
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			
За день:		За день:		За день:			
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Суммарная направленность Анаэробная, аэробная	

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

НЕДЕЛЯ: 12-13						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье			
На льду	М	На льду	М	На льду	М		
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков 		Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков 		Подготовительная часть:			
Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Старты, торможение и остановки; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Индивидуальные тактические действия в обороне; •Групповые тактические действия в обороне 		Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Старты, торможение и остановки; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Индивидуальные тактические действия в нападении; •Групповые тактические действия в нападении 		Основная часть:			
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Анаэробная, аэробная		Объем: Интенсивность: Большая Направленность: Лактатная, анаэробная		Объем: Интенсивность: Направленность:			
Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т		Вне льда
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Общая выносливость; •Равновесие 		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:			Всего занятий 10 Всего время 1080 Занятий на льду 6 Занятий вне льда - Матчей 0 Суммарная направленность Аэробная, тренирующая
Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений; •Ориентирование в пространстве; •Способность к переключению; •Статокинетическая устойчивость 		Основная часть:		Основная часть:			
Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Способность дифференцировать мышечные усилия; •Способность к согласованию движений 		Заключительная часть:		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:			

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; •Активная гибкость; •Ориентирование в пространстве; •Динамическая сила; •Максимальная сила <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баллистические способности; •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 •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила •Максимальная сила <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Способность к согласованию движений •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: Основная часть: Соревнование			
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Анаэробная, аэробная		Объем: Интенсивность: Большая Направленность: Лактатная, анаэробная		Объем: Интенсивность: Большая Направленность: Алактатная, анаэробная			
Вне льда	У	Вне льда	У	Вне льда	У		Вне льда
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •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 Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баллистические способности •Способность дифференцировать мышечные усилия 		Подготовительная часть: Основная часть: Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			Всего занятий 10
МБО:		МБО:		МБО:			Всего время 1080
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Занятий на льду 5	
За день:		За день:		За день:		Занятий вне льда -	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Матчей 2-4	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Суммарная направленность Лактатная, анаэробная	

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ-2 МИКРОЦИКЛ								
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т	
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повороты и переходы • Скольжение спиной вперед • Техника владения клюшкой и шайбой в движении <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; • Обводка; • Преследования и отбор шайбы; • Броски; • Индивидуальные тактические действия в нападении; • Групповые тактические действия в нападении; • Игра в неравных составах <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повороты и переходы • Скольжение спиной вперед • Техника владения клюшкой и шайбой в движении <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; • Преследования и отбор шайбы; • Броски; • Индивидуальные тактические действия в обороне; • Групповые тактические действия в обороне; • Игра в неравных составах; • Вбрасывания <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>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: Способность к согласованию движений Способность дифференцировать мышечные усилия</p>		<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		
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> • Повороты и переходы • Скольжение спиной вперёд • Техника владения клюшкой и шайбой в движении Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> • Обводка; • Преследования и отбор шайбы; • Броски; • Индивидуальные тактические действия в нападении; • Индивидуальные тактические действия в обороне Заключительная часть: Игра		Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> • Повороты и переходы • Скольжение спиной вперёд • Техника владения клюшкой и шайбой в движении Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> • Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; • Преследования и отбор шайбы; • Броски; • Индивидуальные тактические действия в обороне; • Групповые тактические действия в обороне; • Игра в неравных составах; • Вбрасывания Заключительная часть: Игра		Подготовительная часть:			
Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Анаэробная, аэробная		Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Анаэробная, аэробная		Объем: Интенсивность: Большая Направленность: Алактатная, анаэробная			
Вне льда	У	Вне льда	У	Вне льда	У		Вне льда
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> • Быстрота одиночного локального движения • Равновесие • Чувство ритма Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> • Ориентирование в пространстве • Динамическая сила Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> • Баллистические способности • Способность к согласованию движений 		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 • Активная гибкость Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> • Способность к согласованию движений • Способность дифференцировать мышечные усилия 		Подготовительная часть:			Всего занятий 10
				Основная часть:			Всего время 1080
				Заключительная часть:			Занятий на льду 5
Теория: МБО:		Теория: МБО:		Теория: МБО:			Занятий вне льда -
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			Матчей 2-4
За день:		За день:		За день:			
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Суммарная направленность Лактатная, анаэробная	

ВТЯГИВАЮЩИЙ МИКРОЦИКЛ							
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
На льду	T	На льду	T	На льду	T	На льду	T
Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:	
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:	
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра	
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:	
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, тренирующая		Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Аэробная, тренирующая		Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Аэробная, тренирующая	
Вне льда	T	Вне льда	T	Вне льда	T	Вне льда	T
Подготовительная часть: •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	Т	На льду	Т	На льду	Т		
Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:			
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:			
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, тренирующая		Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Аэробная, тренирующая		Объем: Интенсивность: Направленность:			
Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т		Вне льда
Подготовительная часть: •Быстрота одиночного локального движения •Равновесие		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 5	
Теория:		Теория:		Теория:		Занятий вне льда -	
МБО:		МБО:		МБО:		Матчей 0	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			
За день:		За день:		За день:		Суммарная направленность Аэробная, тренирующая	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			

3.4 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.







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

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

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

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

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

ОБЪЕМ:

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

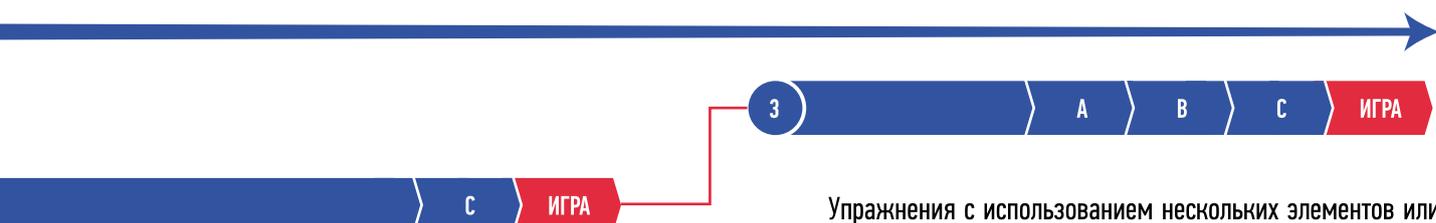
ИНТЕНСИВНОСТЬ:

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

УСЛОВИЯ:

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





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



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

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

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

СОПРОТИВЛЕНИЕ:	КОМБИНИРОВАНИЕ:	ПСИХОЛОГИЯ:
<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);

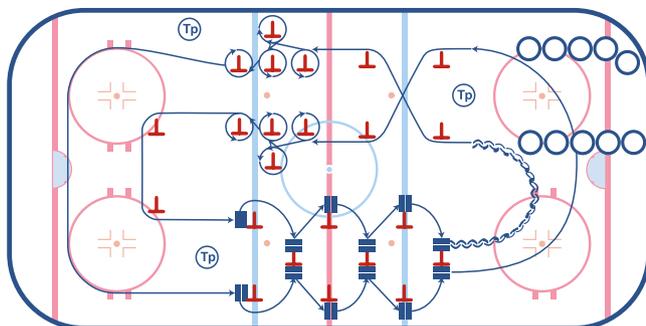
¹Рекомендуется использовать комбинирование параметрами после освоения необходимого объема и выхода на запланированную интенсивность.

Учебный инвентарь и условные обозначения в тренировочных занятиях на льду

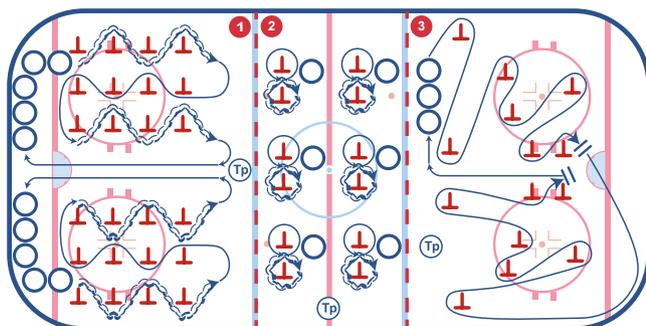
- ворота;
- уменьшенные ворота или вставка;
- маленькие ворота (для игр без вратаря);
- колечки;
- облегченные шайбы;
- шайбы;
- поперечные борта, шланг, канат, брус;
- ходунки или стулья;
- малые барьеры;
- высокие барьеры;
- мяч футбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч гандбольный;
- мяч баскетбольный;
- 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

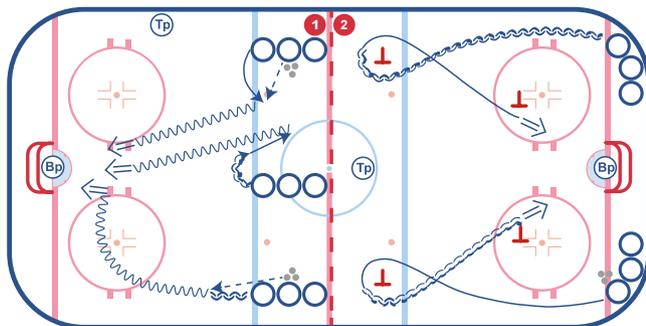
**ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ И ДОБАВЛЕНИЕ
К СПИСКУ СВОИХ УЧЕБНЫХ СНАРЯДОВ
И ТРЕНАЖЕРОВ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ!**



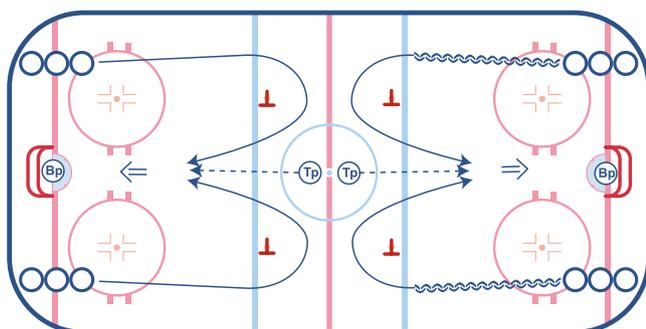
- А. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение и использованием 1-2 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Скользяние скрѣстными шагами;
 - Скользяние с прыжками;
 - Скользяние с выпадами на одно колено;
 - Различные виды старта и остановки лицом и спиной вперѣд.
 4. Тренер контролирует соблюдение паузы между стартом учеников из первой и второй групп с целью обеспечения безопасного скрещивания, упражнение выполняется в медленном и среднем темпе.
 5. Допускается варьирование отработываемых навыков на усмотрение тренера (в зависимости от уровня их освоения /технической подготовленности хоккеистов).



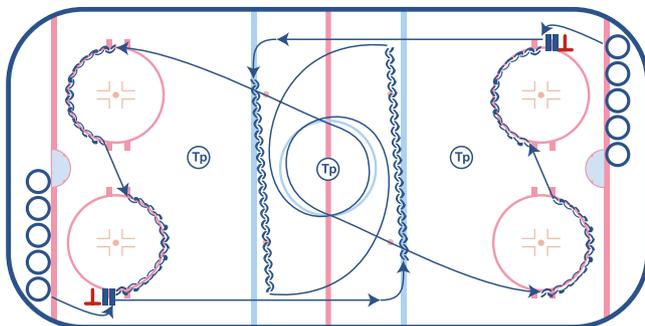
- В. Хоккеисты приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 2-3 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Станция 1: различные виды слаломного скользяния, лицом и спиной вперѣд.
 - Станция 2: скользяние с приседаниями после перехода от скользяния спиной вперѣд к скользянию лицом вперѣд по траектории «восьмерка».
 - Станция 3: крутые пикирующие повороты, катание вокруг близко расставленных конусов (шайб).
 4. Тренер контролирует технику выполнения вышеуказанных навыков.
 5. Допускается варьирование отработываемых навыков на усмотрение тренера (в зависимости от уровня их освоения /технической подготовленности хоккеистов).



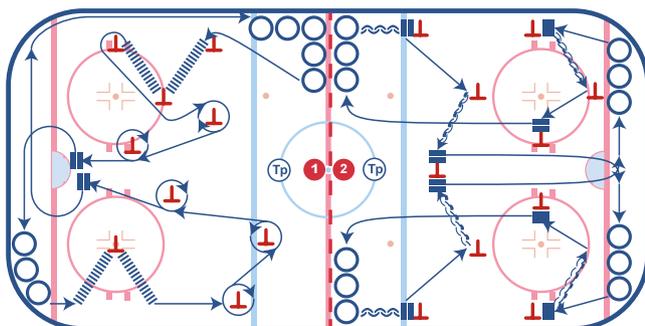
- С. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 2-3 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Станции 1 и 2: применение различных технических приёмов и навыков катания в игровой ситуации (повороты и переходы, следование за шайбой).
 4. Тренер контролирует технику выполнения вышеуказанных навыков.
 5. Допускается варьирование отработываемых навыков на усмотрение тренера (в зависимости от уровня их освоения /технической подготовленности хоккеистов).



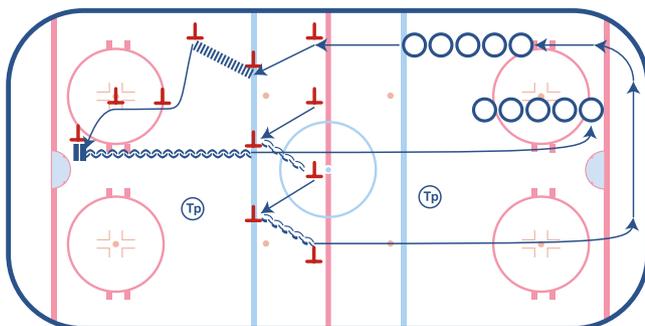
- ИГРА.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Игра начинается по сигналу тренера.
 2. Хоккеисты стартуют по очереди.
 3. Осуществляют движение по траектории заданным тренером способом.
 4. Принимают от тренера передачу в назначенной точке и осуществляют бросок по воротам.
 5. Допускается изменение упражнения тренером путем определения хоккеистам различных областей для приема шайбы, а также усложнение



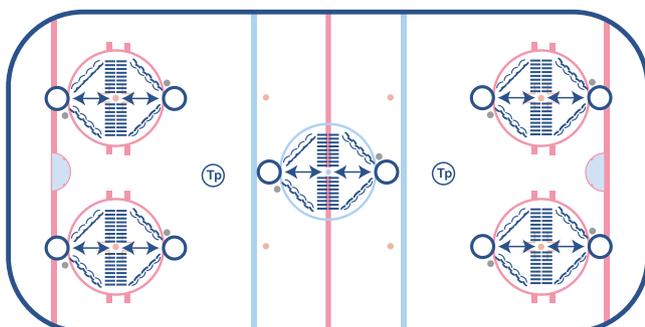
- А. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 2-3 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Скользяние «змейкой»;
 - Скользяние с прыжками и приседаниями на прямых участках траектории;
 - Возможно выполнение в парах с тягой или толканием партнёра;
 - При движении вокруг центральной зоны вбрасывания включение сложного элемента «кораблики» со сменой стороны и без.
 4. Тренер контролирует соблюдение паузы между стартом учеников из первой и второй групп с целью обеспечения безопасного скрещивания, упражнение выполняется в медленном и среднем темпе.
 5. Допускается варьирование обрабатываемых навыков на усмотрение тренера (в зависимости от уровня их освоения /технической подготовленности хоккеистов).



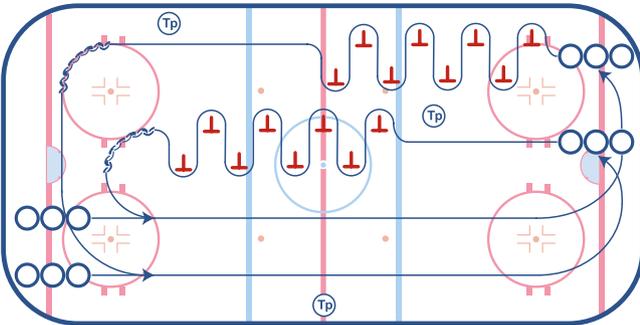
- В. Хоккеисты приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Ученики располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 2-3 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Станция 1: Старт скрестными шагами боком, спиной и лицом вперёд, скользяние различными способами, повороты на 360° (плавные и резкие) без отрыва коньков от поверхности льда со сменой стороны.
 - Станция 2: Переходы лицом – спиной – лицом вперёд со сменой направления движения, торможения. Переходы объединены временными критериями выполнения (синхронность выполнения, необходимость оказаться в нужном месте в заданное время).
 4. Тренер контролирует технику выполнения навыков.
 5. Допускается включение тренером дополнительного усложняющего элемента передачи шайбы в моменты остановки хоккеистов на станции 1 напротив ворот. Основной упор ставится на технику владения коньками (в случае включения бросков по воротам – обеспечение очередности бросков для безопасного выполнения упражнения).



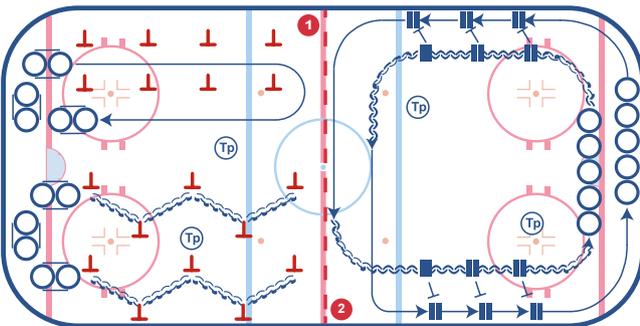
- С. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 2-3 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Быстрые диагональные перебежки скрестными шагами;
 - Скользяние по траектории лицом и спиной вперёд.
 4. Тренер контролирует соблюдение паузы между стартом учеников из первой и второй групп с целью обеспечения безопасного скрещивания, упражнение выполняется в медленном и среднем темпе.
 5. Допускается усложнение упражнения тренером за счет дополнительной передачи шайбы от одной группе к другой с завершением броском в ворота. В игровой ситуации возможно сочетание сложных технических элементов и навыков с включением пространственных характеристик.



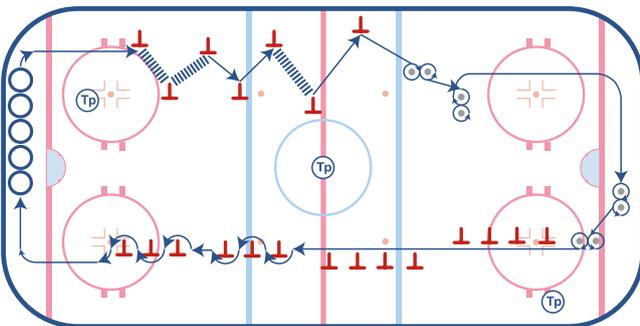
- ИГРА.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Игра начинается по сигналу тренера.
 2. Ученики в парах на кругах вбрасывания выполняют различные технические навыки и их комбинации, один из партнёров повторяет за ведущим.
 3. Тренер расставляет конусы по траектории движения, ведомый хоккеист должен коснуться конуса не позднее двух секунд после касания ведущего.
 4. Допускается изменение упражнения тренером за счет подбора различных технических навыков, выполняемых ведущим хоккеистом.



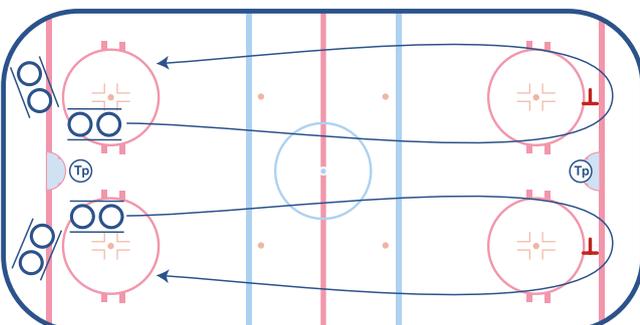
- А. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 3-5 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Скольжение на одной ноге «пистолет»;
 - Зеркальные повторения за ведущим;
 - Скольжение с прыжками;
 - Включение сложного элемента «кораблики» возможно при движении вокруг конусов.
 4. Тренер контролирует выполнение технических навыков, включенных в упражнение.
 5. Допускается варьирование отработываемых навыков на усмотрение тренера (в зависимости от уровня их освоения /технической подготовленности хоккеистов).



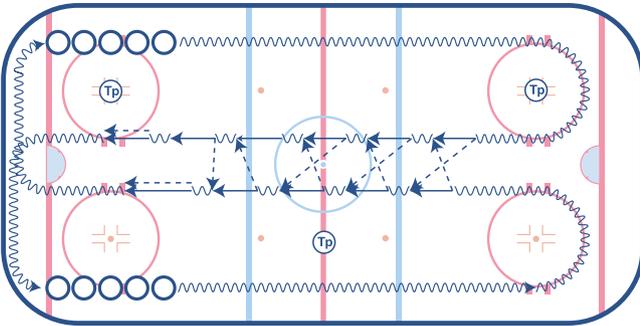
- В. Хоккеисты приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Ученики располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 3-5 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Станция 1: тяга и толкание партнёра при скольжении различными способами.
 - Станция 2: перетягивания и толкания партнёра, торможение одной ногой (левой и правой), двумя ногами параллельно, зигзаг.
 4. Тренер контролирует выполнение технических навыков, включенных в упражнение.
 5. Допускается варьирование отработываемых навыков на усмотрение тренера (в зависимости от уровня их освоения /технической подготовленности хоккеистов).



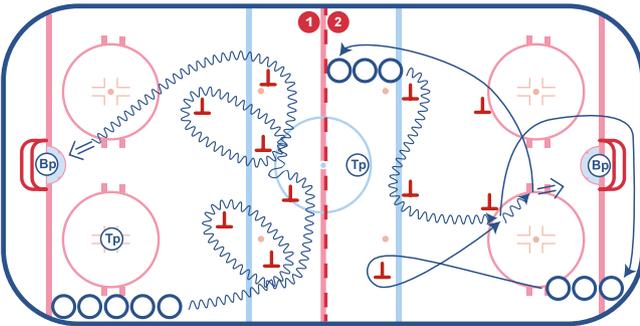
- С. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 3-5 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Быстрый бег скрестными шагами лицом и спиной вперёд (по 3 влево и вправо);
 - Скольжение «корабликами» по прямой, влево и вправо, со сменой направления и без;
 - Скольжение между близко расставленными пилонами (шайбами);
 - Включение сложного элемента «кораблики» возможно при движении вокруг конусов.
 4. Тренер контролирует выполнение технических навыков, включенных в упражнение.
 5. Допускается варьирование отработываемых навыков на усмотрение тренера (в зависимости от уровня их освоения /технической подготовленности хоккеистов).



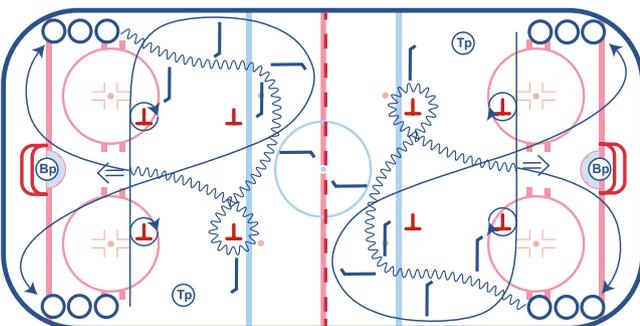
- ИГРА.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Игра начинается по сигналу тренера.
 2. Ученики стартуют парами, держась за клюшки при преодолении дистанции.
 3. Выигрывает пара, первой пересёкшая финишную прямую.
 4. Тренер контролирует соблюдение правил игры (постоянное удерживание клюшек, сохранение траектории и способа движения).



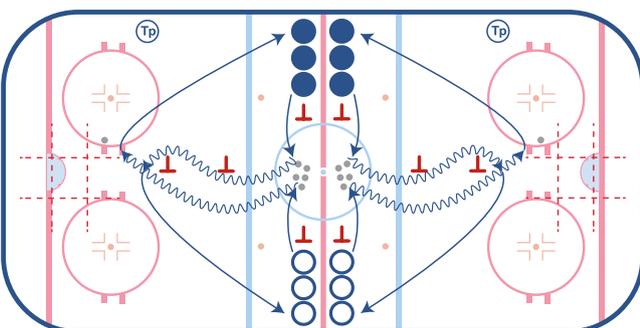
- А. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 3-5 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Приём и передача шайбы при движении в парах с «удобной» и «неудобной» сторон, бокom друг к другу, по диагонали и вперёд-назад;
 - Зеркальные повторения за ведущим;
 - Передача шайбы «подкидкой» с «удобной» и «неудобной» сторон;
 - Ведение шайбы «с переносом», «змеёйкой», «плетением», плавная смена направлений, одной и двумя руками;
 - Ведение шайбы без отрыва от крюка – ведение шайбы носком спереди – сбоку;
 - Ведение шайбы вокруг корпуса, одной и двумя руками.
 4. Тренер контролирует выполнение технических навыков, включенных в упражнение.
 5. Допускается варьирование обрабатываемых навыков на усмотрение тренера (в зависимости от уровня их освоения /технической подготовленности хоккеистов).



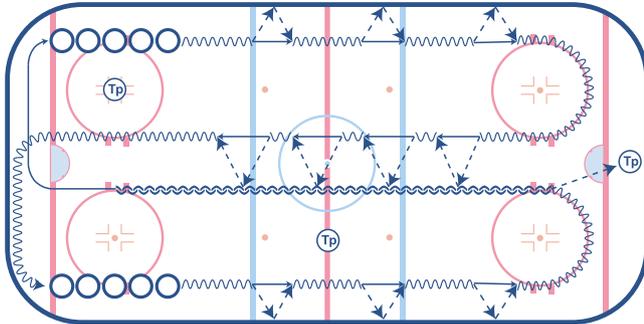
- В. Хоккеисты приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Ученики располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 3-5 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Станция 1: ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя. Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя. Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу.
 - Станция 2: Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки», с переходами, одной и двумя руками. Ведение шайбы толчками «с переносом» одной рукой – комбинации. Щелчок низом и верхом. Передача шайбы оставлением.
 4. Тренер контролирует выполнение технических навыков, включенных в упражнение.
 5. Допускается включение тренером в данное упражнение других технических элементов и навыков с целью совершенствования техники владения клюшкой и шайбой.



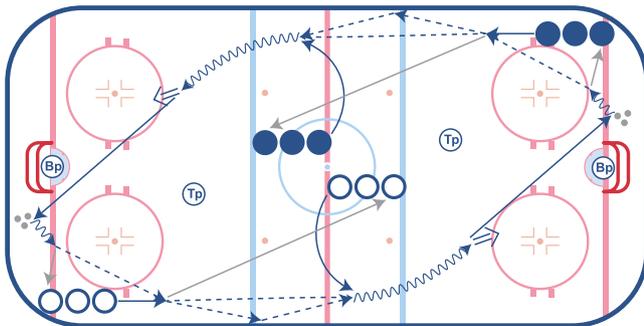
- С. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 3-5 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду;
 - Ведение шайбы «с переносом» корпус-шайба в разные стороны;
 - Ведение шайбы носком клюшки через линию шайб, скольжение в стороне, левой и правой руками;
 - Бросок шайбы из-под ног;
 - Передача шайбы оставлением.
 4. Тренер контролирует выполнение технических навыков, включенных в упражнение.
 5. Допускается включение тренером в данное упражнение других технических элементов и навыков с целью совершенствования техники владения клюшкой и шайбой.



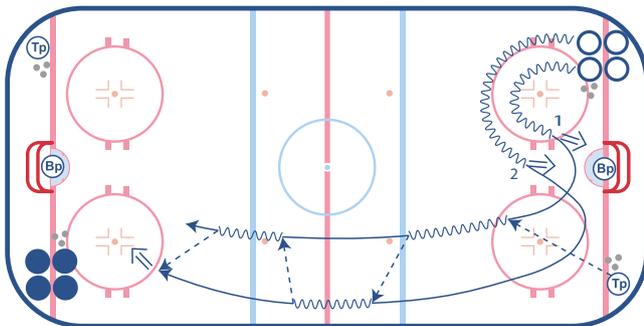
- ИГРА. "Крестики-нолики".
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Игра начинается по сигналу тренера.
 2. Ученики стартуют парами.
 3. Подбирают шайбу в центральном круге вбрасывания, осуществляют ведение по заданной траектории и оставляют шайбу в одной из клеток выделенного сектора.
 4. Задача: как можно быстрее сформировать линию из трёх шайб.
 5. Допускается изменение упражнения тренером путем определения хоккеистам различных областей для приема и остановки шайбы, а также усложнения траектории движения.



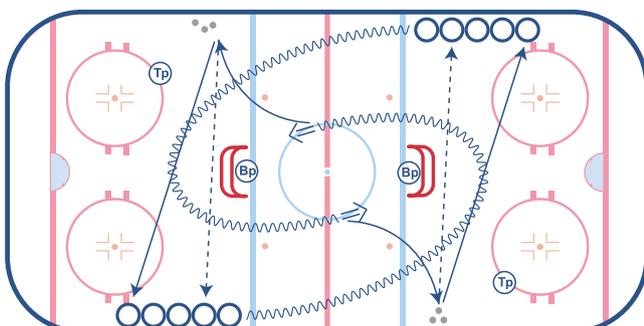
- А. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 3-5 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмёрки» с переходами, одной и двумя руками;
 - Ведение шайбы («узкое» и «широкое»), по диагонали и вперёд-назад, одной и двумя руками;
 - Передача шайбы с отскоком от борта самому себе и партнёру позади;
 - Передача шайбы в одно касание.
 4. Тренер контролирует выполнение технических навыков, включенных в упражнение.
 5. Допускается включение тренером в данное упражнение других технических элементов и навыков с целью общего совершенствования техники владения клюшкой и шайбой.



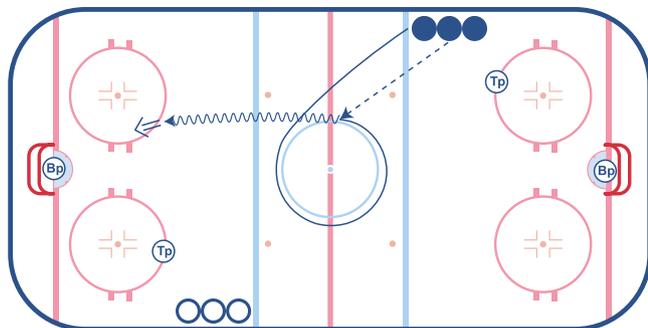
- В. Хоккеисты приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 3-5 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Ведение шайбы одной рукой (левой и правой), ведение шайбы между коньками на прямых или свободных от передач участках траектории;
 - Ведение шайбы без отрыва от крюка - ведение шайбы носком спереди, сбоку, бросок кистевой с "удобной" и "неудобной" сторон низом и верхом;
 - Важны точность передач, своевременность открывания под передачу, дриблинг.
 4. Тренер контролирует выполнение технических навыков, включенных в упражнение.
 5. Допускается включение тренером в упражнение других технических элементов и навыков с целью совершенствования общей техники владения клюшкой и шайбой.



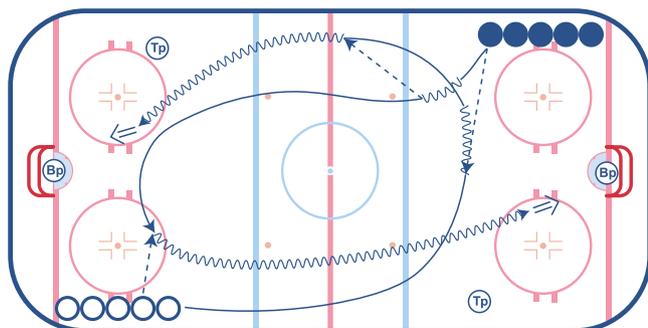
- С. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 3-5 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Ведение шайбы при скольжении по круговым траекториям скрестными шагами;
 - Ведение шайбы между коньками;
 - Бросок под перекладину слева и справа, добивание.
 4. Тренер контролирует очередность бросков по воротам, точность передач, своевременность открывания под передачу, дриблинг.
 5. Допускается включение тренером в упражнение других технических элементов и навыков с целью совершенствования общей техники владения клюшкой и шайбой.



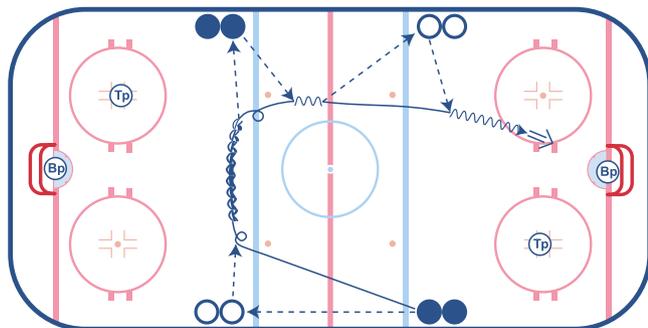
- ИГРА. 1 в 0.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Игра начинается по сигналу тренера.
 2. Броски осуществляются после прохода за воротами.
 3. Второй игрок начинает движение после приема передачи от первого.
 4. Побеждает команда, набравшая заданное или наибольшее количество голов за определенное тренером время.



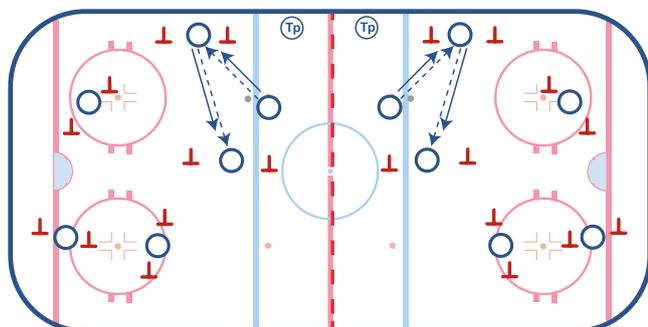
- А. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 3-5 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Ведение шайбы с приседаниями на одно колено до полного приседа;
 - Бросок по воротам с подщёлкиванием с "удобной" стороны низом и верхом.
 4. Тренер контролирует синхронность действий хоккеистов, соблюдение временных параметров выполнения упражнения.
 5. Допускается включение тренером в упражнение других технических элементов и навыков с целью совершенствования общей техники владения клюшкой и шайбой.



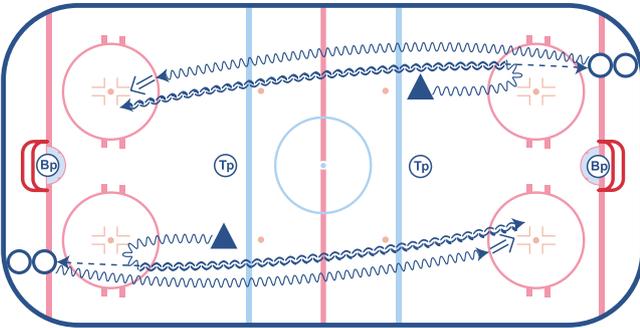
- В. Хоккеисты приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Ученики располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 3-5 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Ведение шайбы с обманым "флипом" (обманный вариант подбрасывания);
 - Щелчок по воротам низом и верхом;
 - Передача шайбы с "удобной" и "неудобной" сторон.
 4. Тренер контролирует синхронность действий хоккеистов, соблюдение временных параметров выполнения упражнения.
 5. Допускается включение тренером в упражнение других технических элементов и навыков с целью совершенствования общей техники владения клюшкой и шайбой.



- С. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 3-5 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Ведение шайбы в разные стороны с переносом корпуса;
 - Бросок кистевой с "удобной" и "неудобной" сторон;
 - Щелчок в движении.
 4. Тренер контролирует синхронность действий хоккеистов, соблюдение временных параметров выполнения упражнения.
 5. Допускается включение тренером в упражнение других технических элементов и навыков с целью совершенствования общей техники владения клюшкой и шайбой.

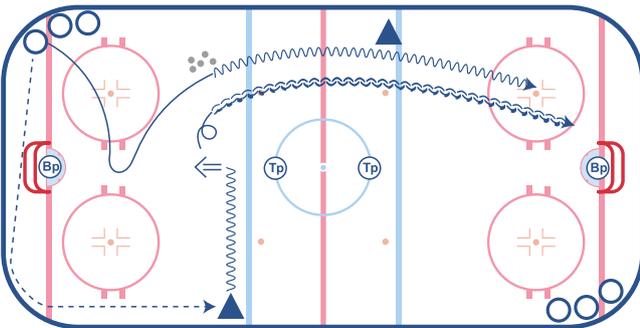


- ИГРА.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Игра начинается по сигналу тренера.
 2. Приём передачи шайбы только между конусами со сменой мест.
 3. Допускается размещение тренером конусов в различных конфигурациях.



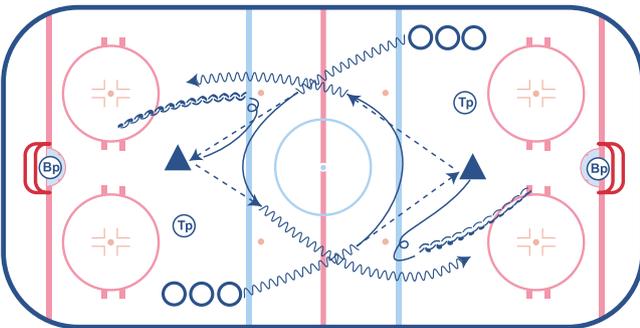
А. Упражнение 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным в схеме позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающий осуществляет приём шайбы от защитника, выполняет атаку ворот с применением следующих навыков:
 - Обманный бросок – обводка с последующим продолжением движения;
 - Обманное движение корпусом – раскачивание при противодействии защитника.
3. Защитник по сигналу тренера осуществляет ведение шайбы в сторону нападающего, выполняет передачу шайбы и перестраивается на движение спиной вперёд. Контролирует дистанцию, осуществляет оборону и отбор шайбы.
4. Тренер контролирует скорость осуществления обгрыша защитника (максимальная).
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет добавления условия встречи нападающего до синей линии.



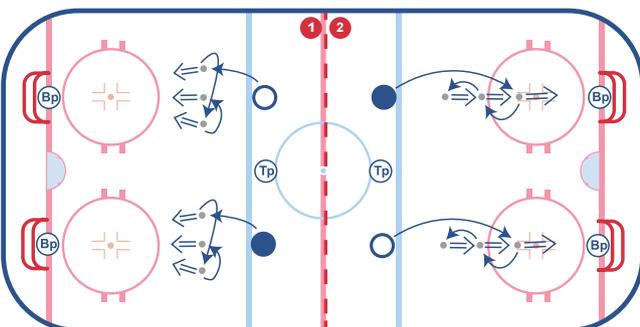
В. Упражнение 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются и передвигаются по площадке согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающий осуществляет передачу защитнику по борту, после броска от защитника движется на ворота для выполнения подправления шайбы, затем осуществляет подбор второй шайбы и выполняет атаку ворот при противодействии защитника. При этом применяются следующие навыки:
 - Обманное движение коньками, корпусом;
 - Полный оборот на 360° с последующей сменой направления.
3. Защитник выполняет ведение шайбы вдоль синей линии, бросок по воротам. Осуществляет построение обороны и отбор шайбы методом:
 - Подката под нападающего;
 - Перестроения на движение спиной вперёд.
4. Тренер контролирует переход защитника в оборону после броска.
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет добавления условия защитнику: направить движение нападающего в сторону борта, не позволяя нападающему сместиться в центр.



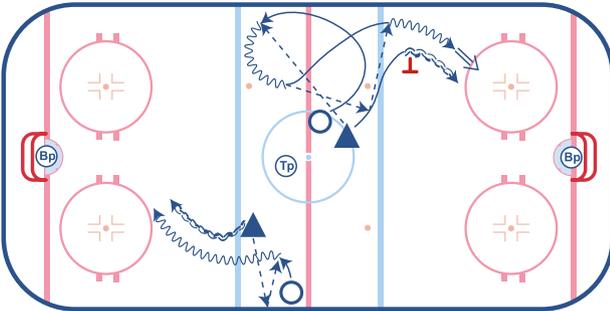
С. Упражнение 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются и передвигаются по площадке согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающий осуществляет раскат в средней зоне по траектории полукруга с передачей-приёмом шайбы от защитника и атакой ворот. При этом применяются следующие навыки:
 - Открывание под передачу лицом к шайбе;
 - Обманное действие – бросок, не глядя на ворота.
3. Защитник выполняет приём-передачу нападающему, подкат, отбор шайбы:
 - Выбивание шайбы клюшкой – клюшка в шайбу;
 - Подкат под нападающего с перестроением на движение спиной вперёд.
4. Тренер контролирует скорость перестроения и подката защитника под нападающего (максимальная), соблюдение дистанции.
5. Допускается модификация упражнения тренером за счет изменения способа подката защитника – лицом (без перестроения на движение спиной вперёд).



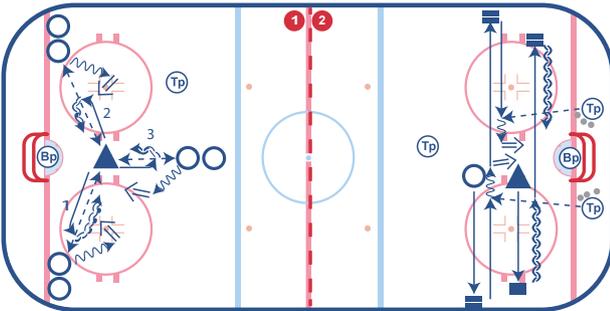
ИГРА.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Игра начинается по сигналу тренера.
2. Осуществляется забивание трёх шайб на скорость, в любой последовательности.
3. Тренер устанавливает время и вариант атаки ворот: обыгрешем или броском.
4. Допускается определение тренером последовательности выбора шайб для осуществления броска.



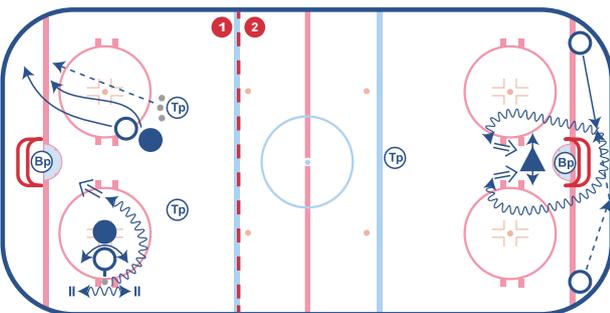
А. Упражнение 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающий осуществляет раскат в средней зоне, открывание под передачу от защитника, выполняет ведение и передачу-приём шайбы от защитника на синей линии, атаку ворот при противодействии защитника. При этом применяются следующие навыки:
 - Контроль дистанции между нападающим и защитником;
 - Выход на ворота по центру;
 - Изменение скорости катания.
3. Защитник осуществляет приём-передачу нападающему, подкат, отбор шайбы с применением навыков:
 - Силовые единоборства - прижимание (техника силового прижимания, давления);
 - Оборонительная ситуация 1 в 1 на входе в зону.
4. Тренер осуществляет контроль за выбором позиции хоккеистами при входе в зону при ситуации 1 в 1 (соблюдение дистанции между хоккеистами, подкат).
5. Допускается изменение тренером траектории раската нападающего и защитника в средней зоне, назначение или отмена передач.



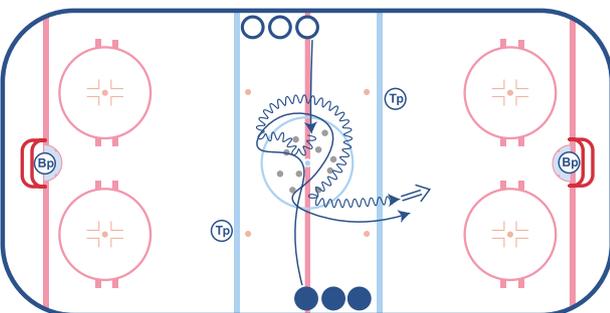
В. Упражнение 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Станция 1 (1 в 1, три атаки): нападающий осуществляет приём-передачу защитнику и выполняет обыгрыш защитника с атакой ворот. Защитник осуществляет подкат, приём-передачу с нападающим, отбор шайбы. Навыки, применяемые в ходе выполнения упражнения:
 - Выход на соперника, контроль дистанции, подкат;
 - Выбор позиции и прикрытие шайбы частями тела;
 - Игра против соперника с шайбой, давление.
3. Станция 2 (1 в 1, челнок с открыванием): нападающий осуществляет челнок и открывание под передачу от тренера, атаку ворот.
 - Отрыв от соперника на свободное пространство;
 - Отбор шайбы единоборством - выбивание шайбы клюшкой (клюшка в шайбу);
 - Отбор шайбы силовым единоборством - остановкой.
4. Тренер контролирует выбор позиции хоккеистами (открывания под передачи).
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет уменьшения границ сектора атаки.



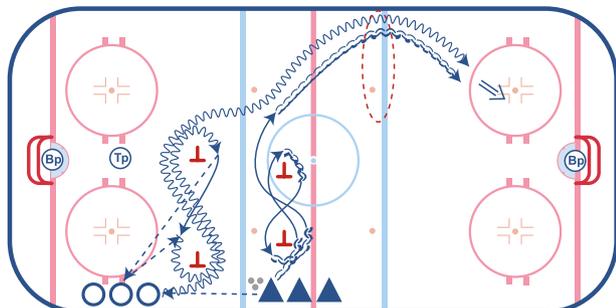
С. Упражнение 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Станция 1: нападающий осуществляет подбор, ведение шайбы и атаку ворот в противодействие защитнику. Защитник осуществляет подкат и отбор шайбы. В упражнении задействованы навыки:
 - Защита шайбы частями тела - рукой, бедром, телом;
 - Маневрирование и уход от соперника;
 - Прижимание, поднимание, подбивание клюшки соперника.
3. Станция 2: нападающий осуществляет открывание и приём-передачи шайбы за воротами, выполняет обманные действия для выхода из-за ворот с любой стороны с последующей атакой. Защитник осуществляет построение обороны, препятствуя выходу нападающего из-за ворот, выполняет отбор шайбы. Навыки, задействованные в упражнении:
 - Подбор шайбы в зоне обороны, используя ложные действия и закрывание шайбы;
 - Быстрый подбор шайбы в любой зоне;
 - Обманное движение с целью выхода из-за ворот для броска.
4. Тренер осуществляет контроль за техникой выполнения навыков единоборств.
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет введения условия выполнения бросков максимально близко к воротам.



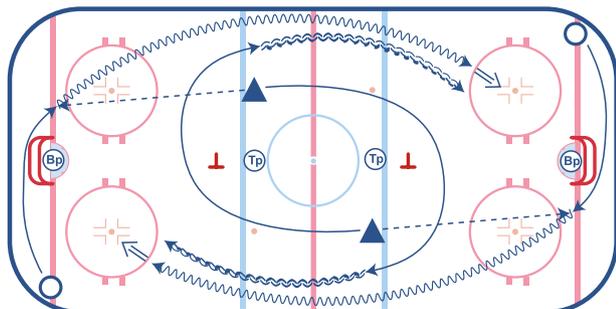
ИГРА. 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Задача атакующего игрока: забить гол в любые ворота, используя ложные движения для отрыва от опеки соперника.
3. Обороняющийся игрок старается отобрать шайбу, применяя навыки единоборств, быстро реагирует на изменения направления движений нападающего.



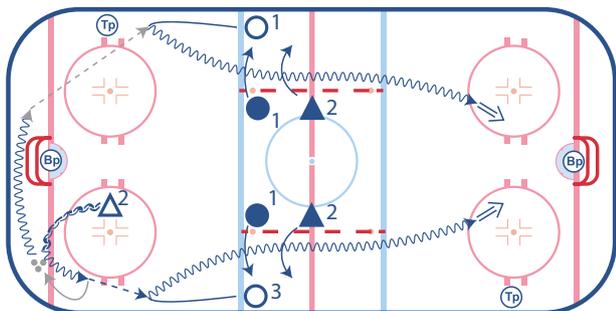
А. Упражнение 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающий выполняет приём шайбы, ведение по траектории "восьмерка" с приёмом передач от партнёра из колонны, атаку ворот. Навыки, применяемые в ходе выполнения упражнения:
 - Ситуация 1 в 1 в атаке;
 - Контроль дистанции между нападающим и защитником;
 - Защита шайбы частями тела;
 - Маневрирование и уход от соперника.
3. Защитник после передачи движется зеркально движению нападающего (по своей "восьмерке"), выполняет подкат с целью блокировки атаки нападающего в указанном секторе, отбор шайбы. Навыки, применяемые в упражнении:
 - Ситуация 1 в 1 в обороне;
 - Подкат с целью вынуждения соперника отойти к борту;
 - Силовые единоборства - остановка соперника.
4. Тренер контролирует соблюдение временных и скоростных параметров упражнения (отбор шайбы до синей линии).
5. Допускается изменение тренером траектории движения хоккеистов.



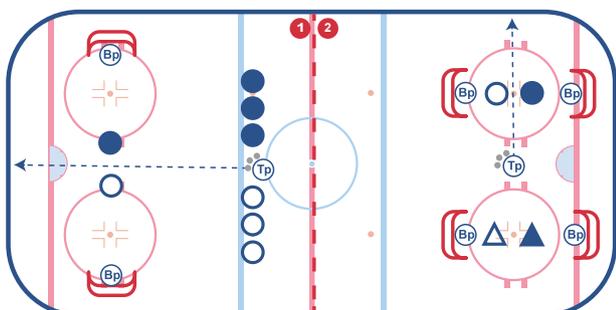
В. Упражнение 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающий открывается под передачу от защитника, осуществляет ведение шайбы, выполняет атаку ворот при противодействии защитника. Применяемые в ходе выполнения упражнения навыки:
 - Защита шайбы частями тела;
 - Маневрирование и уход от соперника;
 - Контроль дистанции между нападающим и защитником;
 - Создание пространства в атаке.
3. После передачи шайбы нападающему защитник осуществляет широкий подкат, выполняет переход к движению спиной вперёд и подкатывается к нападающему, движущемуся с противоположной стороны, осуществляет отбор шайбы. Применяемые в данном упражнении навыки:
 - Подкат с целью вынуждения соперника отойти к борту;
 - Силовые единоборства - прижимание, остановка соперника.
4. Тренер контролирует технику выполнения подката, силовых единоборств.
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет постановки следующих задач: защитнику - отбор шайбы до синей линии, нападающему - атака ворот с броском из-под защитника.



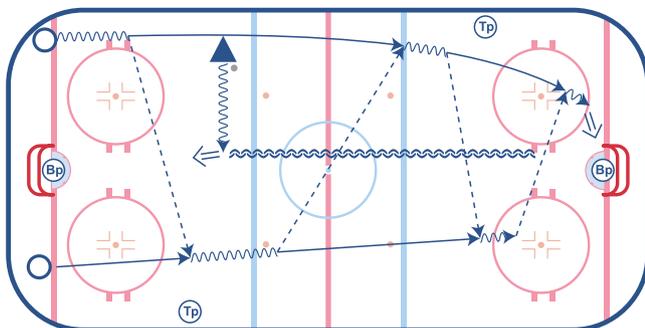
С. Упражнение 1 в 2.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Атакующие: защитник 2 выполняет подбор шайбы и передачу ее нападающему 3. Нападающий 3 осуществляет раскат, атаку противоположных ворот при противодействии двух обороняющихся. Вторым действием защитник 2 подбирает вторую шайбу, выполняет передачу из-за ворот нападающему 1, нападающий 1 осуществляет атаку ворот при противодействии обороняющихся 1 и 2.
3. Обороняющиеся: обе группы обороняющихся выполняют отбор шайбы у атакующего, вынуждая сместить атаку к борту. Осуществляют построение обороны в средней зоне. Применяемые в данном упражнении навыки:
 - Игра против соперника с шайбой, давление;
 - Оборонительная ситуация 2 в 1, построение обороны в средней зоне и отбор шайбы прижиманием к борту;
 - Силовое единоборство - толчок (техника силового единоборства контакта).
4. Тренер контролирует технику выполнения обманных движений нападающих, маневрирования и ухода из-под давления.
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет введения условия активного или пассивного отбора шайбы.



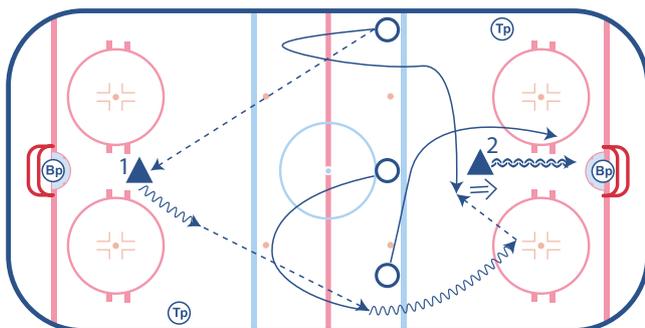
ИГРА.

1. Хоккеисты располагаются на поле согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Игра 1 в 1 на ограниченном пространстве.
3. Шайбу можно забивать в любые ворота.
4. Игра ведётся до указанного тренером счёта или по времени.
5. Допускается вбрасывание шайбы тренером в любые участки игровой зоны.



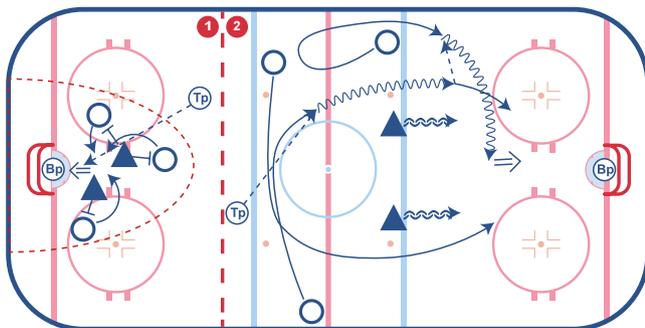
А. Упражнение 2 в 1.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающие осуществляют атаку ворот взаимодействиями и передачами, используя всю ширину игрового поля.
3. Защитник осуществляет движение вдоль синей линии, бросок по воротам и построение обороны при ситуации 1 в 2.
4. Тренер контролирует соблюдение ширины игры во всех зонах.
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет введения дополнительного условия нападающим - атака ворот броском в одно касание.



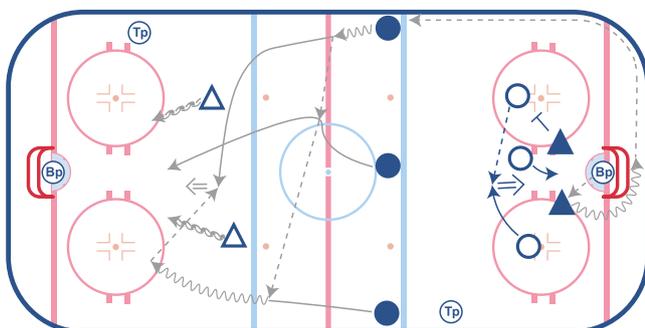
В. Упражнение 3 в 1.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающие осуществляют раскат со сменой мест крайнего с центральным, приём передачи от защитника 1 и атаку ворот. Вход в зону с остановкой, ожидание партнёров.
3. Защитник 1 осуществляет приём шайбы, ведение и передачу центральному нападающему. Защитник 2 выполняет построение обороны, контроль дистанции, блокировку передач и отбор шайбы.
4. Тренер осуществляет контроль за соблюдением правила "вне игры", временными параметрами движения нападающих при входе в зону атаки (ожидание партнёров).
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет введения догоняющего защитника 1 в помощь защитнику 2.



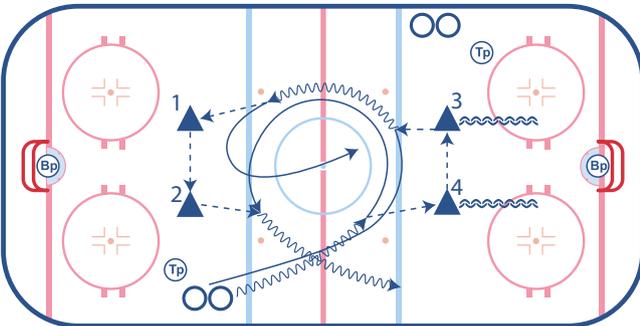
С. Упражнение 3 в 2.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Станция 1:
 - Атакующие хоккеисты после отскока шайбы от вратаря должны завладеть шайбой и осуществить атаку ворот при активном противодействии обороняющихся. При этом используют обманные движения корпусом, передачи, маневрирования.
 - Обороняющиеся препятствуют движению к шайбе нападающих, применяя технику силовых единоборств, противодействуют развитию атаки от отбора шайбы.
3. Станция 2:
 - Атакующие осуществляют раскат в средней зоне со сменой мест крайнего с центральным, приём передачи от тренера и атаку ворот (вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга).
 - Обороняющиеся: защитники выполняют построение обороны (подкат, выбор позиции, контроль дистанции, защитники располагаются не на одной линии, поддержка тыла в средней зоне обороны), отбор шайбы.
4. Тренер осуществляет контроль за взаимной поддержкой нападающих при входе в зону, а также за техникой выполнения силовых приёмов.
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет определения траектории движения нападающим.



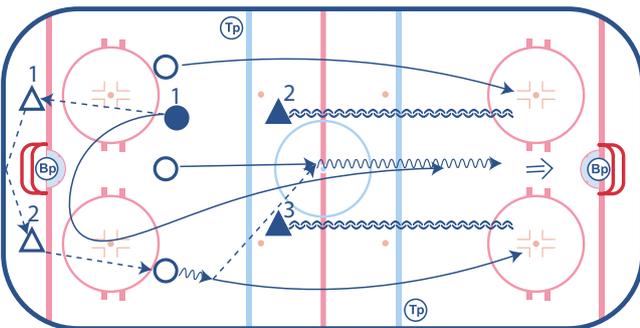
ИГРА. 3 в 2 в потоке.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Не допускается пересечение своей синей линии обороняющимися нападающими (синие).
3. В задачу защитников (синих) входит отбор шайбы (или прием-передача от вратаря после броска) с последующей передачей своим нападающим.
4. Игра длится до достижения заданного количества голов или по времени.



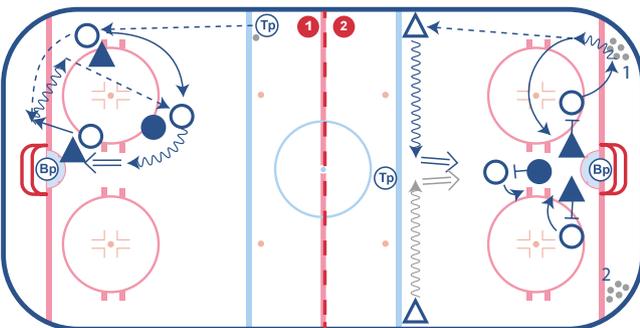
А. Упражнение 2 в 2.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающие осуществляют раскат по круговой траектории в центральной зоне, выполняют приём-передачи через защитников 1, 2, 3, 4 и атакуют ворота.
3. Защитники 3, 4 организуют построение обороны, опеку соперника при входе нападающих в зону, контроль дистанции, выбор позиции при ситуации 2 в 2.
4. Тренер осуществляет контроль за позициями и действиями защитников при выполнении оборонительных действий.
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет введения смены мест нападающих в средней зоне, на входе в зону, подключения защитников 1, 2 в помощь защитникам 3, 4.



В. Упражнение 3 в 2 с догоняющим.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Атакующие (белые):
 - Защитники 1 и 2 осуществляют подбор шайбы, передачу своим нападающим.
 - Нападающие выполняют подкат и атаку ворот со входом в зону при ситуации 3 в 2.
3. Обороняющиеся (синие):
 - Нападающий 1 выполняет вброс защитнику 1, раскат по заданной траектории, осуществляя помощь защитникам 2 и 3.
 - Защитники 2 и 3 организуют построение обороны, опеку соперника при входе нападающих в зону, контроль дистанции, выбор позиции при ситуации 2 в 3.
4. Тренер контролирует действия догоняющего хоккеиста, распределение игроков в обороне с учётом догоняющего игрока.
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет введения дополнительного условия догоняющему: выбрать для опеки определённого нападающего (левый или правый фланг).



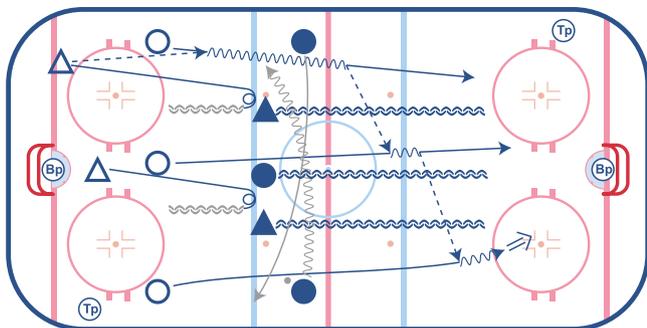
С. Упражнения 3 в 3 из угла, на "пятак" (защита "пятак").

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается с передачи тренером шайбы.
2. Станция 1: розыгрыш шайбы "вертушкой".
 - Нападающие разыгрывают шайбу, двигаясь по круговой траектории с передачами шайбы и выводом нападающего на бросок с "вершины".
 - Защитники выполняют персональную опеку игроков, препятствуют передачам, осуществляют силовые приёмы для отбора шайбы.
3. Станция 2: персональная опека, защита "пятак".
 - Атакующие: нападающий осуществляет передачу шайбы (1) защитнику. Защитник выполняет движение вдоль синей линии и бросок по воротам. Нападающие осуществляют помеху вратарю, подправление шайбы в борьбе за позиции на пятак.
 - Обороняющиеся: препятствуют действиям атакующих силовыми приёмами, вытесняя их с "пятак" для организации лучшего обзора вратарю.
4. Тренер контролирует технику выполнения силовых приёмов (без нарушений правил).
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет дублирования второй шайбы после розыгрыша первой в противоположном углу зоны.



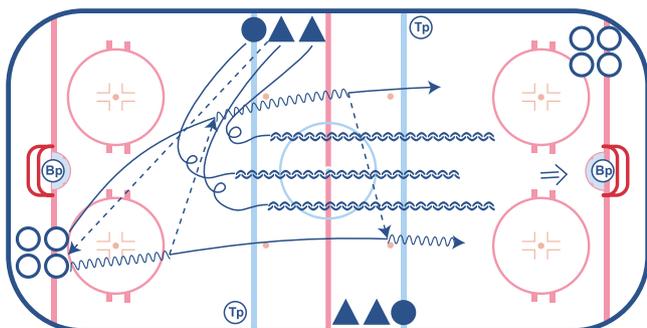
ИГРА. 2 в 2, 3 в 3.

1. Хоккеисты располагаются на поле согласно указанным позициям. Упражнение начинается с передачи тренером шайбы.
2. Допустимы различные варианты расположения ворот.
3. Тренер осуществляет контроль за техникой безопасности при расположении ворот тыльной стороной друг к другу.
4. Игра продолжается до достижения указанного тренером счёта или по времени.



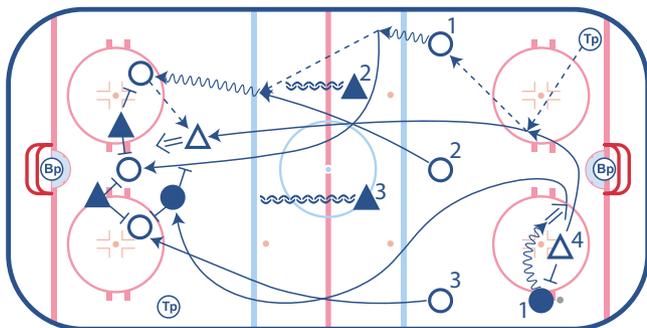
А. Упражнения 3 в 3 и 2 в 2 одновременно.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Упражнение включает последовательно 2 действия. Первым действием защитник стороны нападения (белые) отдаёт передачу и тройка нападающих начинает атаку 3 в 3 против защитников (синих).
3. Второе действие начинается двумя нападающими обороняющейся стороны (синие) из средней зоны (со второй шайбой), нападающие совершают встречную атаку со сменой мест 2 в 2.
4. Тренер контролирует позиции и действия защитников при выполнении оборонительных действий, переход из атаки в оборону.
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет введения смены мест нападающих (белых) в средней зоне, на входе в зону.



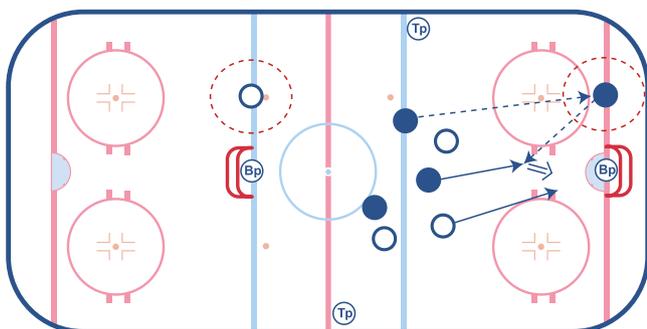
В. Упражнение 2 в 3.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающие осуществляют атаку 2 в 3 с применением навыков обманных действий (движений, передач), изменением скоростей движений.
3. Защитники осуществляют построение обороны в средней зоне (подкат с переходом к движению спиной вперёд, контроль дистанции, помощь партнёрам), отбор шайбы.
4. Тренер осуществляет контроль за точным соблюдением временных параметров (своевременный подкат, выбор позиции) и безупречностью выполнения технических и тактических навыков.
5. Допускается внесение тренером изменения в упражнение за счет исключения клюшек у обороняющихся.



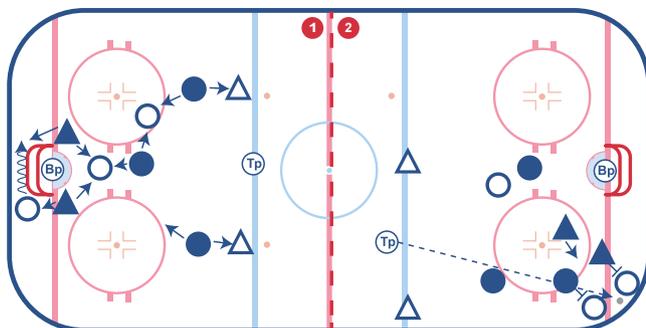
С. Упражнение 3 в 3 с подключающимся защитником.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Атакующие (синие):
 - Первым действием нападающий 1 осуществляет обыгрыш защитника 4 и бросок по воротам. Защитник 3 после броска нападающего открывается под передачу от тренера и звено начинает атаку.
 - Вторым действием атакующие (белые) осуществляют атаку 3 в 2 с подключением защитника 4 и броском по воротам.
3. Обороняющиеся (синие) 2 и 3 препятствуют атаке, выбирая позиции с учётом возврата нападающего 1 и подключения защитника 4 (показан вариант розыгрыша с подключением и броском от защитника).
4. Тренер контролирует слаженность действий хоккеистов, переход из обороны в атаку, силовые приёмы и блокировку действий соперника.
5. Допускается постановка тренером дополнительной задачи: разрешить броски по воротам от любого игрока (защитника, нападающих).



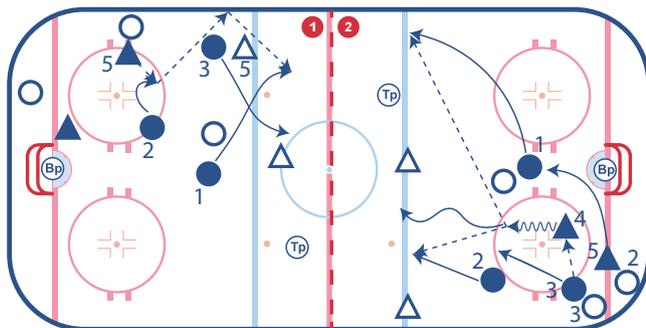
ИГРА. 4 на 4 с игроком в нейтральной зоне.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Игра начинается по сигналу тренера.
2. Исключается отбор шайбы у игрока в нейтральной зоне (только передачи).
3. Перед атакой ворот обязательным условием является осуществление приёма-передачи через игрока в нейтральной зоне.
4. Игра продолжается до достижения указанного тренером счёта или по времени.



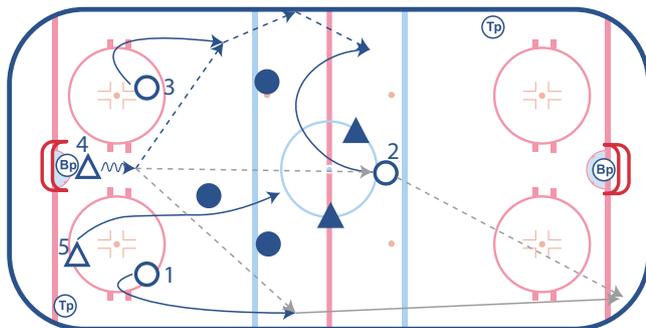
А. Упражнение 5 на 5. Позиционная оборона.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Станция 1: розыгрыш шайбы за воротами.
 - Атакующие хоккеисты (белые) осуществляют позиционную атаку при нахождении игрока с шайбой за воротами.
 - Обороняющиеся: располагаются и осуществляют опеку соперников согласно схеме, препятствуют розыгрышу шайбы.
3. Станция 2: розыгрыш шайбы из угла.
 - Атакующие хоккеисты (белые) осуществляют позиционную атаку при розыгрыше шайбы из угла.
 - Обороняющиеся, защитник и нападающий (синие) осуществляют спаренный отбор шайбы, применяя силовые единоборства. Второй защитник страхует партнёров, осуществляет подбор шайбы.
4. Тренер контролирует позиции и действия хоккеистов при игре «каждый с каждым».
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет установления степени давления при отборе шайбы (активная, пассивная оборона).



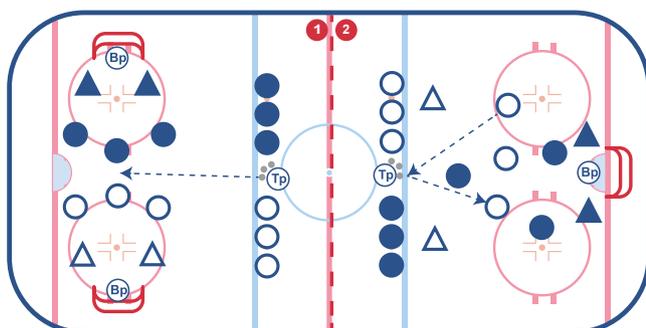
В. Упражнение 5 на 5. Переход в контратаку после отбора шайбы (на полборта, из угла).

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Станция 1:
 - Атакующие хоккеисты (синие): защитник 5 осуществляет отбор шайбы, нападающий 2 осуществляет открывание под защитника 5 и выполняет передачу нападающему 1. Нападающий 1 осуществляет открывание в средней зоне при смене мест с нападающим 3. Нападающий 3 блокирует защитника 5, осуществляет открывание в помощь нападающему 1 и дальнейшей атаки ворот.
 - Обороняющиеся (белые) выполняют пассивную оборону с игрой по своим позициям.
3. Станция 2:
 - Атакующие хоккеисты (синие): нападающий 3, защитник 5 осуществляют отбор шайбы в углу при поддержке защитника 4. Защитник 4 выполняет движение И передачу на открывающегося нападающего 1 или 2. Нападающие 1 и 2 открываются под передачу по своим местам, для дальнейшего развития атаки.
 - Обороняющиеся (белые) выполняют пассивную оборону с игрой по своим позициям.
4. Тренер осуществляет контроль за правильностью выбранных траекторий движения, а также открыванием для поддержки партнёров.
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет постановки задачи по выходу из зоны через левый, правый край или центр площадки.



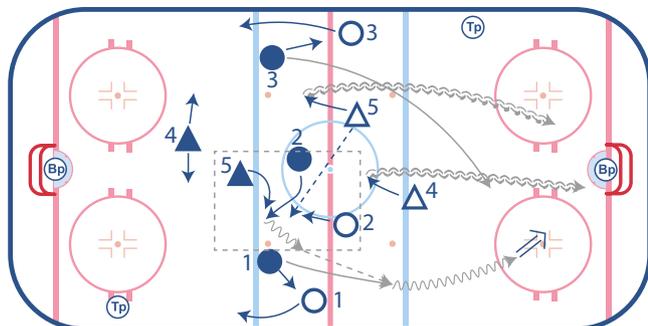
С. Упражнение 5 на 5. Контролируемый раскат с "растягивающим" игроком.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Атакующие (белые): защитник 4 осуществляет движение с шайбой и выполняет передачу на нападающего 3, нападающий 3 осуществляет передачу с отскоком от борта на открывающегося нападающего 2 («растягивающий» хоккеист). Защитник 5 осуществляет страховку партнёров. Нападающий 1 движется по своему борту для обеспечения ширины атаки.
3. Обороняющиеся (синие) выполняют пассивную оборону с игрой по своим позициям.
4. Тренер осуществляет контроль за правильностью выбранных траекторий движения, открыванием для поддержки партнёров.
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет выбора одного из вариантов осуществления передач защитником 4.

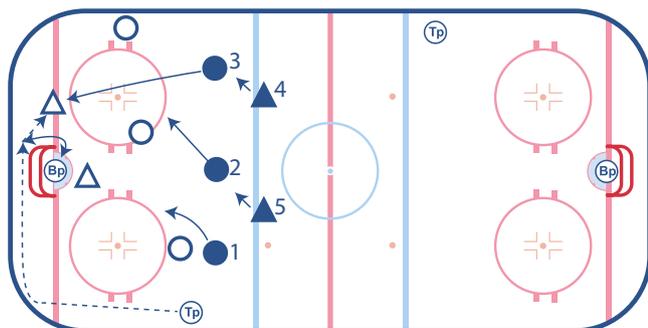


ИГРА.

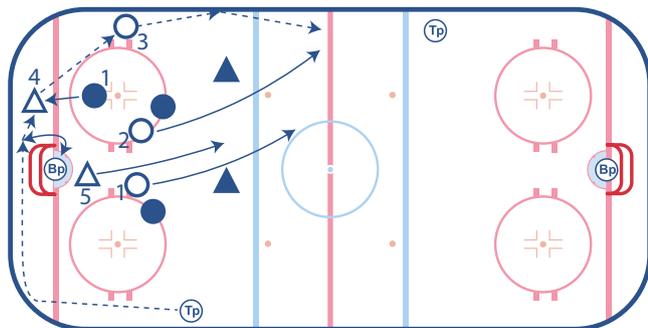
1. 5 на 5 в зонах.
2. После отбора шайбы у противника хоккеист должен осуществить приём-передачу от тренера своему партнёру, после чего ему разрешается забивать шайбу в ворота.
3. Игра продолжается до достижения указанного тренером счёта или по времени.



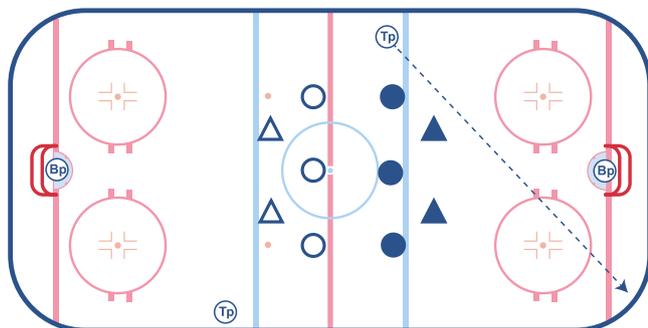
- А. Упражнение 5 на 5. Контратака после отбора шайбы в средней зоне.**
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
 2. Атакующие (белые): первым действием защитник 5 осуществляет передачу нападающему 2, вход в зону по центру. Нападающие 1 и 3 выполняют короткое движение вперёд по своим бортам. Защитник 4 страхует партнёров.
 3. Обороняющиеся (синие): защитник 5 осуществляет спаренный отбор шайбы с нападающим 2. Нападающий 2 выполняет передачу на открывающегося нападающего 1. Нападающие 1 и 3 опекают своих игроков, после отбора шайбы осуществляют открытие под передачу от нападающего 2 для контратаки.
 4. Тренер осуществляет контроль за имитацией "потери" шайбы в выделенном секторе, действиями атакующей стороны при переходе из атаки в оборону.
 5. Допускается усложнение упражнения тренером за счет изменения сектора входа в зону и отбора шайбы (по центру, по краям).



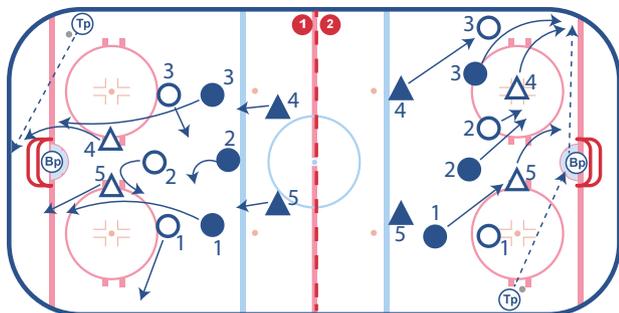
- В. Упражнение 5 на 5. Давление одним хоккеистом.**
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается с вбрасывания шайбы тренером.
 2. Атакующие (синие): нападающий 3 давлением осуществляет отбор шайбы у защитника. Нападающие 1 и 2 занимают позиции для реализации приёма-передачи от нападающего 3 и атаки ворот. Защитники 4 и 5 смещаются на места нападающих 2 и 3 для страховки.
 3. Обороняющиеся (белые): вратарь осуществляет подбор и передачу защитнику после вбрасывания шайбы тренером. Хоккеисты обороняются пассивно для обеспечения возможности нападающим (синим) осуществить отбор шайбы давлением одним хоккеистом.
 4. Тренер осуществляет контроль за действиями хоккеистов при отборе шайбы давлением.
 5. Допускается модификация упражнения тренером за счет изменения уровня сопротивления обороняющихся (белых).



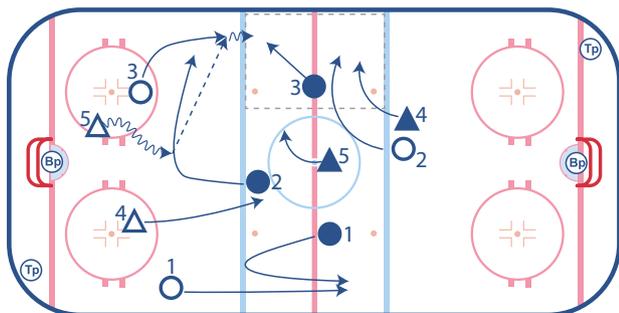
- С. Упражнение 5 на 5. Выход из-под давления через ближний борт.**
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается с вбрасывания шайбы тренером.
 2. Атакующие (белые): вратарь отдаёт передачу защитнику 4, защитник 4 осуществляет передачу на ближний борт нападающему 3, нападающий 3 выводит шайбу из зоны передач с отскоком от борта под открывающегося нападающего.
 2. Нападающий 1 осуществляет движение в поддержку нападающему 2, защитник 5 выполняет движение в поддержку нападающих 1 и 2. Атакующие осуществляют контратаку.
 3. Обороняющиеся (синие): нападающий 1 осуществляет движение, имитируя отбор шайбы давлением.
 4. Тренер осуществляет контроль за действиями хоккеистов при выходе из-под давления.
 5. Допускается модификация упражнения тренером за счет изменения уровня сопротивления обороняющихся (белых).



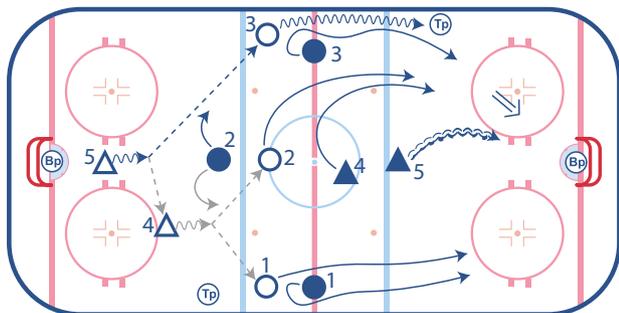
- ИГРА.**
1. 5 на 5 (по заданию тренера).
 2. Игроки обороны осуществляют выход из зоны из-под давления.
 3. Игроки атакующей стороны осуществляют отбор шайбы с последующим голом в ворота.
 4. Игра продолжается до достижения заданного тренером счёта или по времени.
 5. Тренер вбрасывает шайбу в любую часть площадки, определяя при этом роль звена (атака или оборона).



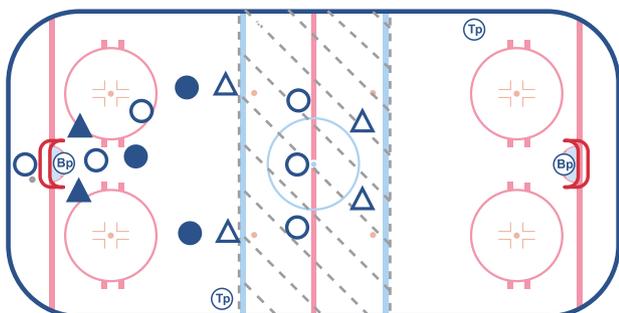
- А. Упражнение 5 на 5. Давление двумя-четырьмя хоккеистами.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается с вбрасывания шайбы тренером.
 2. Станция 1 (отбор шайбы в зоне атаки, давление двумя):
 - Атакующие (синие) нападающие 1 и 3 осуществляют активный отбор шайбы давлением на защитников 4, 5. Нападающий 2 осуществляет выбор позиции, опеку нападающего 2 (белого). Защитники 4, 5 страхуют партнёров.
 - Обороняющиеся (белые) осуществляют действия для выхода из-под давления из своей зоны.
 3. Станция 2 (отбор шайбы в зоне атаки давлением четырьмя хоккеистами):
 - Атакующие (синие) нападающие 1 и 3 осуществляют активное давление и отбор шайбы у защитников 4, 5, нападающий 2 препятствует открыванию нападающего 2 (белого), защитник 4 блокирует действия нападающего 3.
 - Защитник 5 страхует партнёров.
 - Обороняющиеся (белые) осуществляют действия для выхода из-под давления из своей зоны.
 4. Тренер осуществляет контроль за действиями атакующих при отборе шайбы давлением.
 5. Допускается изменение упражнения тренером за счет вбрасывания шайбы в разные участки площадки (в угол, за ворота, на полборта).



- В. Упражнение 5 на 5. Отбор шайбы, давление в средней зоне.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
 2. Атакующие (белые): защитник 5 начинает движение с шайбой, осуществляет передачу нападающему 3. Нападающий 3 осуществляет ведение, проход в зону атаки. Нападающий 1 и защитник 4 выполняют движение, поддержку партнёров.
 3. Обороняющиеся (синие):
 - Нападающий 2 выполняет подкат под защитника 5 и направляет атаку по левому борту.
 - Нападающий 3 осуществляет отбор шайбы у нападающего 3 (белого) давлением.
 - Защитник 4 выполняет подкат и блокирование действий нападающего 2 (белого).
 - Нападающий 1 осуществляет опеку нападающего 1 (белого).
 - Защитник 5 выполняет подкат с целью спаренного отбора с нападающим 3.
 4. Тренер осуществляет контроль за точным выполнением указанных действий обороняющимися при отборе шайбы давлением в средней зоне.
 5. Допускается смена фланга атаки тренером.



- С. Упражнение 5 на 5. Построение обороны, откат 1-3-1.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
 2. Атакующие (белые):
 - Защитник 5 выполняет передачу нападающему 3, нападающий 3 осуществляет проход средней зоны по левому флангу в зону атаки.
 - Нападающие 1, 2 и защитник 4 осуществляют поддержку нападающему 3.
 3. Обороняющиеся (синие):
 - Нападающий 2 выполняет подкат с целью смещения атаки к борту.
 - Нападающий 3 осуществляет подкат для создания препятствия нападающему 3 (белому).
 - Нападающий 1 опекает нападающего 1 (белого).
 - Защитник 4 подкатывается под нападающего 2, осуществляя препятствия его манёврам.
 - Защитник 5 обеспечивает страховку.
 4. Тренер осуществляет контроль за точным выполнением обороняющимися указанных действий при отборе шайбы.
 5. Тренером допускается смена фланга атаки, а также изменение схемы входа в зону атакующих.



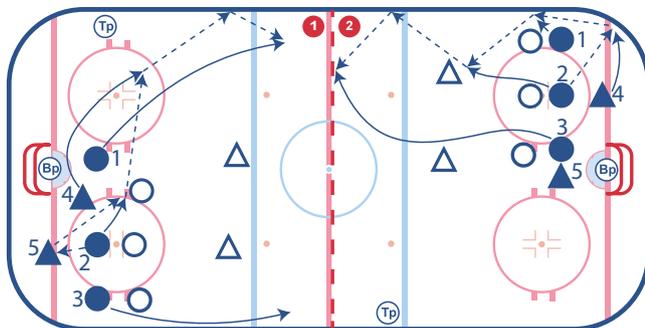
- ИГРА.
1. "Конвейер" 5 на 5.
 2. Игрокам в обороне необходимо овладеть шайбой и начать контратаку.
 3. При преодолении средней зоны владеющие шайбой игроки проходят её с передачей в 1-2 касания, располагающиеся в ней игроки начинают оборонительные действия.
 4. Потерявшее шайбу звено занимает место в центральной зоне.

Приоритет: Групповая тактическая подготовка

Вбрасывания

Занятие: 16

Координационная сложность: —



A. Упражнение 5 на 5. Выход из зоны обороны после выигранного вбрасывания.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается после вбрасывания шайбы тренером.

2. Станция 1:

- Нападающий 2 выигрывает вбрасывание назад и открывается под передачу от защитника 5. Нападающий 2 осуществляет передачу защитнику 4. Нападающий 3 выполняет движение по правому борту. Нападающий 1 осуществляет открывание под передачу защитника 4.

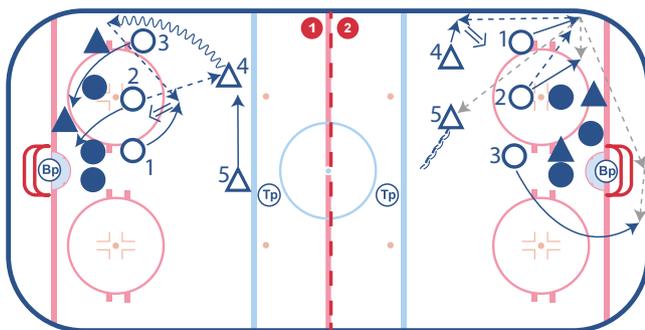
3. Станция 2:

- Нападающий 2 выигрывает вбрасывание назад, открывание под передачу от нападающего 1. Нападающий 3 открывается под передачу в средней зоне от нападающего 2.

- Защитник 4 осуществляет подбор и передачу на ближний борт нападающему 1. Защитник 5 страхует партнёров.

- 4. Тренер осуществляет контроль за отработкой техники выигрывания вбрасывания в заданном направлении.

- 5. Допускается модификация упражнения тренером за счет изменения сторон выхода из зоны.



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

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

2. Станция 1:

- Нападающий 2 выигрывает вбрасывание назад и двигается на ворота.

- Защитник 4 подбирает шайбу и двигается на полборта с осуществлением передачи нападающему 1, нападающий 1 выполняет бросок по воротам.

- Защитник 5 осуществляет поддержку и страховку партнёров.

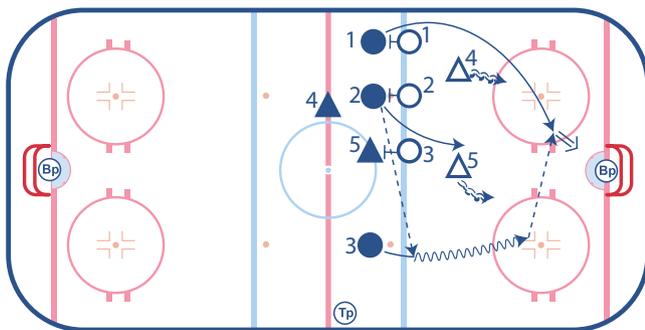
3. Станция 2:

- Нападающий 2 выигрывает вбрасывание влево и двигается в поддержку нападающему 1. Нападающий 1 подбирает шайбу, выполняет передачу защитнику 4 (разные направления передач).

- Защитник 4 осуществляет бросок по воротам. Защитник 5 страхует партнёров.

- 4. Тренер контролирует действия атакующих при розыгрыше шайбы.

- 5. Допускается модификация упражнения тренером за счет изменения сторон и направления передач.



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

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

2. Атакующие (синие):

- Нападающий 2 выигрывает вбрасывание вправо и двигается на дальний "пяттак". Нападающий 3 подбирает шайбу, осуществляет передачу нападающему 1. Нападающий 1 открывается на дальнюю штангу и выполняет бросок по воротам.

- Защитник 5 осуществляет поддержку нападающему 3. Защитник 4 страхует партнёров.

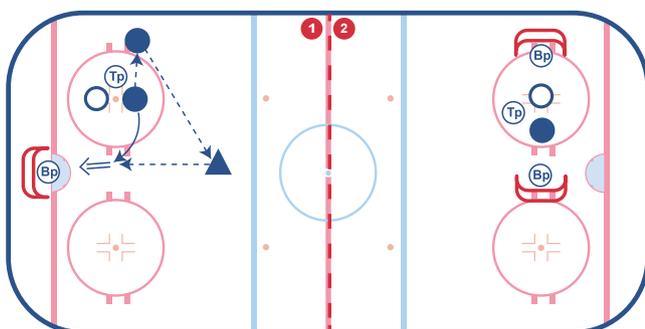
3. Обороняющиеся (белые):

- Нападающие 1, 2, 3 создают помеху действиям атакующих хоккеистов 1, 2, 5.

- Защитники 4, 5 опекают атакующих хоккеистов 1 и 3.

- 4. Тренер осуществляет контроль за расстановкой хоккеистов на вбрасывании шайбы, а также их последующими действиями.

- 5. Допускается модификация упражнения тренером за счет изменения точек вбрасывания в средней зоне.



ИГРА.

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

2. Станция 1:

- Игра 1 в 2 после вбрасывания.

- Нападающий выигрывает вбрасывание вправо.

- Задача состоит в изменении направления полёта шайбы после броска от защитника с последующим голем в ворота.

3. Станция 2:

- Игра 1 в 1 после вбрасывания.

- Задача заключается в получении контроля над шайбой после вбрасывания с последующим голем в ворота.

- После забитого гола вбрасывание повторяется.

- 4. Тренер контролирует действия хоккеистов на вбрасывании.

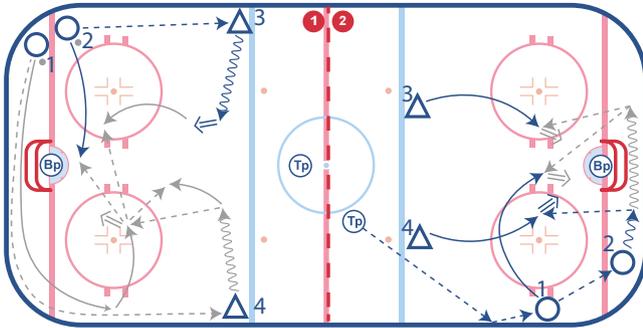
- 5. Игра продолжается до достижения указанного тренером счёта или по времени.

Приоритет: Командная тактическая подготовка

Игра в неравных составах

Занятие: 17

Координационная сложность: —



А. Упражнение 4 в 0, подводящее к розыгрышу 5 в 4 "зонтик".

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

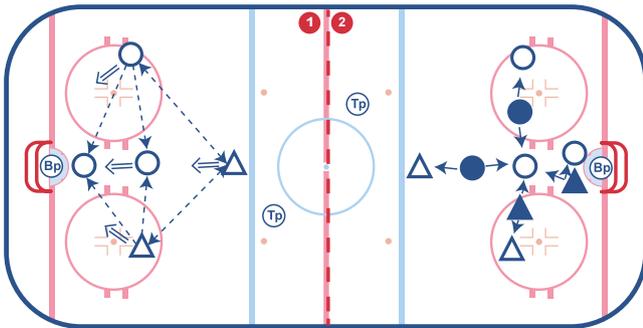
2. Станция 1:

- Нападающий 2 отдаёт передачу защитнику 3 и двигается на ворота.
- Защитник 3 осуществляет ведение и бросок по воротам. Вторым действием нападающий 1 выполняет передачу по борту защитнику 4 и движение под обратную передачу, затем выбирает один из вариантов продолжения атаки ворот. Защитник открывается на дальнюю сторону и по центру ворот.

3. Станция 2:

- Нападающий 1 выполняет передачу нападающему 2, осуществляет движение на ворота по центру для помехи вратарю. Нападающий 2 осуществляет ведение за лицевой линией, выбирая один из вариантов передачи.
- Защитники 3 и 4 выполняют открывание под бросок после передачи от нападающего 2.

- 4. Тренер контролирует своевременность открываний под передачи.
- 5. Допускается изменение упражнения тренером за счет введения в игру пассивно обороняющихся хоккеистов.



В. Упражнения 5 в 0, 5 на 4. Розыгрыш большинства, отработка действий в меньшинстве.

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

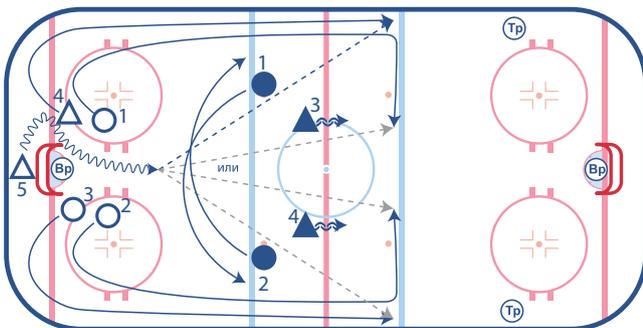
2. Станция 1:

- Атакующие осуществляют передачу без помех и броски по воротам, отрабатывая схему розыгрыша "зонтик".

3. Станция 2:

- 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.

- 4. Тренер осуществляет контроль за действиями атакующих (розыгрышем), расположением обороняющихся (опекой).
- 5. Допускается введение тренером дополнительного условия: бросок из конкретного сектора (центрального, левого, правого).



С. Упражнение 5 на 4. Контролируемый раскат "4 под синюю линию", оборона в меньшинстве со сменой мест нападающих.

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

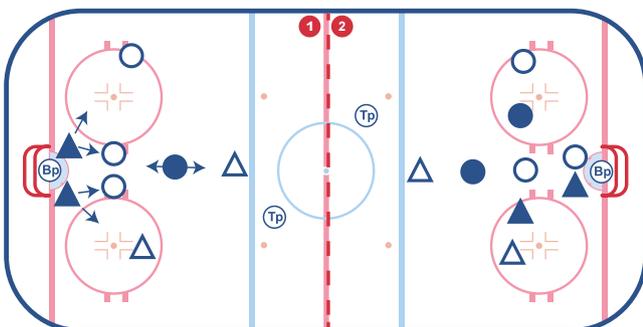
2. Атакующие (белые):

- Защитник 5 осуществляет ведение шайбы из-за ворот, выбирая один из вариантов продолжения атаки.
- Нападающие 1, 2, 3 и защитник 4 выполняют раскат, открываясь под передачу от защитника 5 в заданных точках под дальней синей линией.

3. Обороняющиеся (синие):

- Нападающие 1 и 2 меняются сторонами в средней зоне. Осуществляя опеку игроков, препятствуют открыванию под приём передачи атакующих игроков.
- Защитники 3 и 4 выполняют построение обороны, опеку атакующих по центру площадки.

- 4. Тренер осуществляет контроль за соблюдением временных и скоростных параметров выполнения упражнения, взаимодействием хоккеистов при атаке и обороне.
- 5. Допускается модификация упражнения тренером за счет изменения направления передач.



ИГРА. 5 на 3, 5 на 4 в зоне.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Игровые упражнения начинаются по сигналу тренера.

2. Вариант розыгрыша 5 на 3 по заданию тренера.

3. Вариант розыгрыша 5 на 4 по заданию тренера.

4. Игры продолжаются до достижения заданного тренером счёта или по времени.

Навыки: вход в зону атаки с остановкой, ожидание партнёров. 2 защитника на входе в зону обороны при ситуациях 2 в 2, 3 в 3 и т.д.

Задачи: отработка технико-тактических групповых действий.

Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

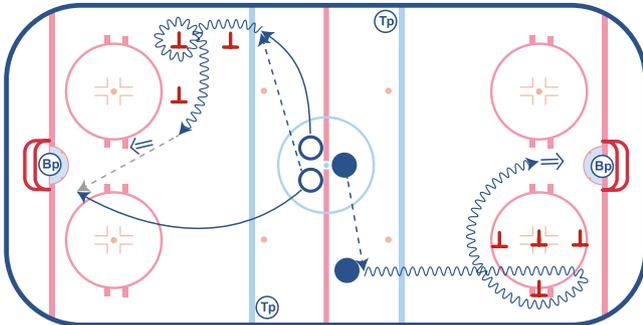
Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: повышенная

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная

Интенсивность: ЧСС 150-180 уд/мин¹



I. Подготовительная часть: 15 минут.

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

Упражнения 1 в 0, 2 в 0. Хоккеисты начинают по сигналу тренера.

Временной режим: 10-15 секунд, 2-4 повтора на станции. Пауза: 75-90 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.

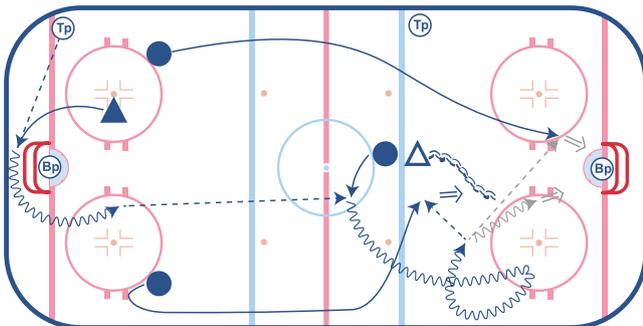
2. Упражнение с применением 4-5 навыков.

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

- бросок по воротам с центра (с выходом в центр), добивание, бросок под перекладину у ворот с «удобной» и «неудобной» сторон, слева и справа.

4. Тренер осуществляет контроль за синхронностью выполнения действий хоккеистами.

5. Допускается включение тренером дополнительных навыков владения коньками в зависимости от уровня освоения вышеперечисленных элементов (технической подготовленности хоккеистов).



II. Основная часть 1: 15 минут.

Упражнение 3 в 1.

Временной режим: 15-20 секунд, 3-4 повтора с каждой стороны. Пауза: 90-120 секунд.

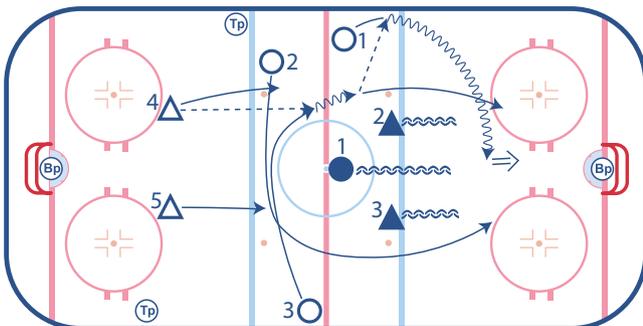
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.

2. Атакующие (синие): защитник осуществляет подбор шайбы, передачу под дальнюю синюю линию нападающему. Нападающий входит в зону и осуществляет манёвры. Дождясь партнёров после входа в зону атаки партнёров, осуществляет один из вариантов дальнейшего развития атаки (передача партнёрам, бросок по воротам).

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

4. Тренер контролирует синхронность действий хоккеистов.

5. Допускается введение тренером дополнительного условия нападающему: открывание на левый или на правый борт под дальней синей линией.



III. Основная часть 2: 15 минут.

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

Временной режим: 15-20 секунд, 4-6 повтора с каждой стороны. Пауза 90-120 секунд.

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

2. Атакующие (белые):

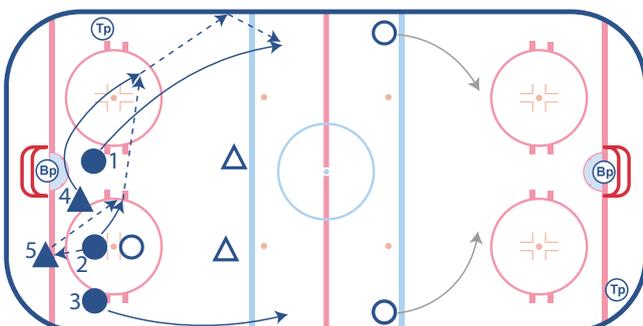
- Нападающие 2 и 3 осуществляют смену мест в средней зоне, передачу нападающему 1. Нападающий 1 входит в зону атаки (ожидание партнёров), осуществляет атаку ворот при взаимодействии всего звена.

- Защитник 4 осуществляет передачу и поддержку атакующих вместе с защитником 5.

3. Обороняющиеся осуществляют построение обороны на входе в зону при ситуации 3 в 5.

4. Тренер контролирует действия хоккеистов при входе в зону атаки.

5. Допускается видоизменение упражнения тренером за счет постановки условия защитнику по совершению броска.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Игра 5 на 3 с продолжением 5 на 5 на всю площадку. Временной режим: смена по 30 секунд. Пауза: 90-120 секунд.

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

2. Хоккеисты (синие) осуществляют атаку после вбрасывания в своей зоне.

3. Обороняющиеся (белые) осуществляют построение обороны при входе в свою зону. Двое нападающих на дальней синей линии подключаются после пересечения шайбой красной линии.

4. Тренер осуществляет контроль за прохождением средней зоны, за построением обороны.

5. Допускается внесение изменений тренером в игру за счет вбрасывания шайбы на разных точках.

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

Навыки: опека соперников, защита «пятак», подправление шайбы.

Задачи: отработка технико-тактических индивидуальных действий.

Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

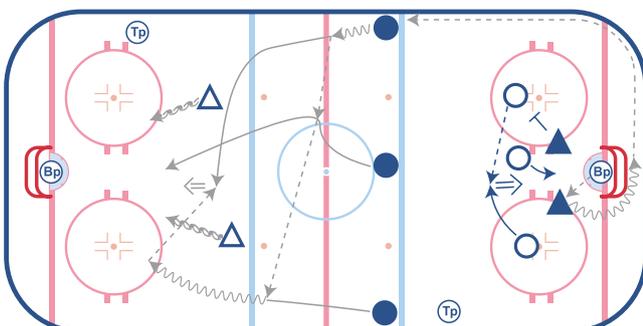
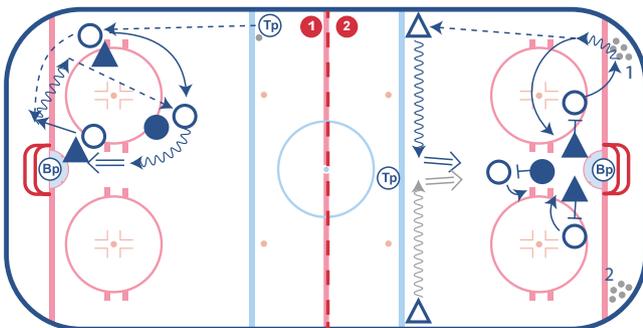
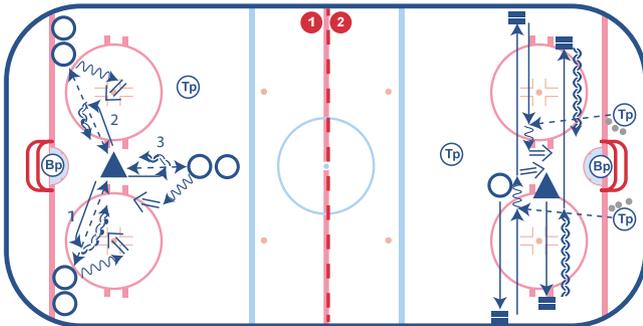
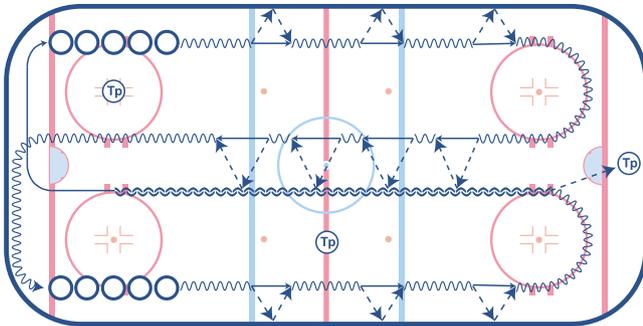
Продолжительность: 60 минут

Координационная сложность: повышенная

Величина нагрузки: оптимальная

Направленность: смешанная

Интенсивность: ЧСС 150-180 уд/мин¹



I. Подготовительная часть: 15 минут.

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

Упражнение 1 в 1.

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

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.

2. Упражнение с применением 3-5 навыков.

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

- Приём и передача шайбы при движении в парах с «удобной» и «неудобной» сторон;
 - Передача шайбы «подкидкой» с «удобной» и «неудобной» сторон;
 - Ведение шайбы «с переносом», «змейкой», «плетением», плавная смена направлений, одной и двумя руками.
 - Ведение шайбы без отрыва от крюка, ведение шайбы носком спереди-сбоку.
4. Тренер контролирует выполнение включенных в упражнение технических навыков.

II. Основная часть 1: 15 минут.

Упражнения 2 в 1, раскат в средней зоне.

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

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

2. Станция 1 (1 в 1, три атаки): нападающий осуществляет приём-передачу защитнику, выполняя обыгрыш с атакой ворот. Защитник осуществляет подкат, приём-передачу с нападающим, отбор шайбы. Навыки, реализуемые в ходе выполнения упражнения:

- Выход на соперника, контроль дистанции, подкат;
- Выбор позиции и прикрытие шайбы частями тела;
- Игра против соперника с шайбой, давление.

3. Станция 2 (1 в 1, «челнок» с открыванием): нападающий осуществляет «челнок» и открывание под передачу от тренера с последующей атакой ворот.

- Отрыв от соперника на свободное пространство.
- Отбор шайбы единоборством - выбивание шайбы клюшкой (клюшка в шайбу).
- Отбор шайбы силовым единоборством - остановкой.

4. Тренер осуществляет контроль за выбором позиции хоккеистами (открывания под передачи).

III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнения 3 в 3 из угла, на «пятак» (защита «пятак»).

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

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается с передачи тренером шайбы.

2. Станция 1: розыгрыш шайбы «вертушкой».

- Нападающие разыгрывают шайбу, двигаясь по круговой траектории, с передачами шайбы и выводом нападающего на бросок с «вершины».
- Защитники выполняют персональную опеку игроков, препятствуют передачам, осуществляют силовые приёмы для отбора шайбы.

3. Станция 2: 3 на 3 с броском от защитника.

- Атакующие: нападающий осуществляет передачу шайбы (1) защитнику.

Защитник выполняет движение вдоль синей линии с последующим броском по воротам. Нападающие осуществляют помеху вратарю, подправление шайбы.

- Обороняющиеся: препятствуют действиям атакующих силовыми приёмами, вытесняя их с «пятак» для организации лучшего обзора вратарю.

IV. Заключительная часть: 15 минут.

Игра 3 в 2 с продолжением игры 5 на 5.

Временной режим: 2-3 повтора на каждой станции (не более 30 секунд на повтор или до забитой шайбы). Пауза: 90-120 секунд.

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

2. Задача защитников (синих) заключается в отборе шайбы (или приеме-передаче от вратаря после броска) с последующим осуществлением передачи своим нападающим.

3. Игра длится до достижения заданного тренером количества голов или по времени.

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

Навыки: возврат в оборону с принуждением соперника отойти к борту, выход на соперника, подключение четвёртого игрока к атаке

Задачи: отработка технико-тактических групповых действий.

Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

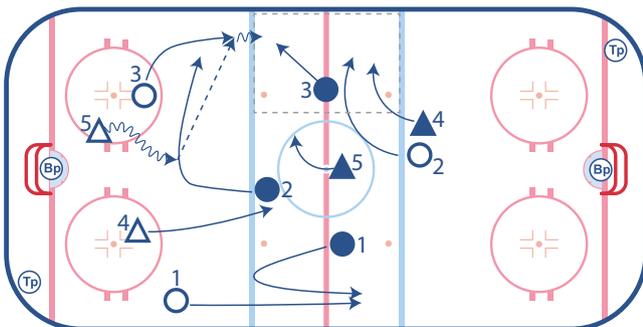
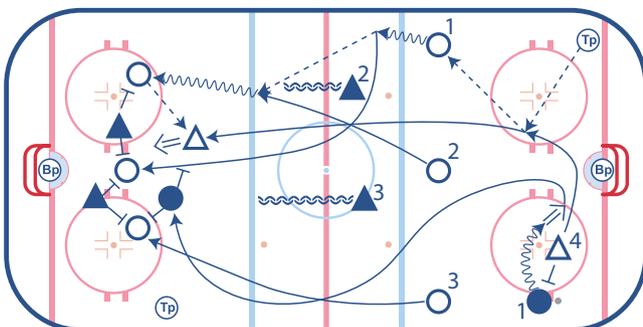
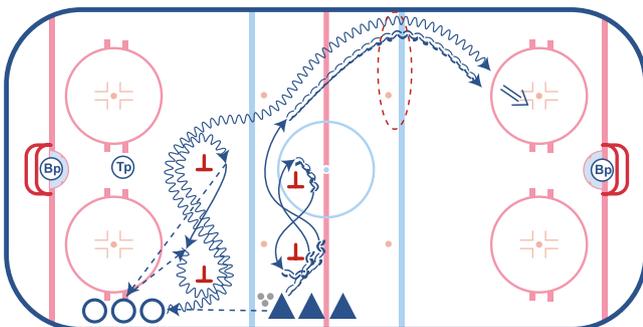
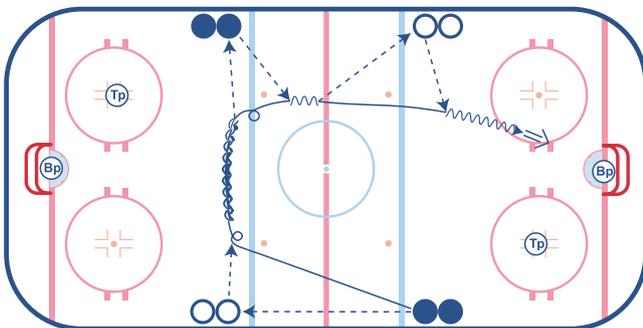
Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: средняя

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная

Интенсивность: ЧСС 150-180 уд/мин¹



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

I. Подготовительная часть: 20 минут.

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

Упражнение 2 в 0 в потоке.

Временной режим: 10-20 секунд. Пауза: 75-90 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.

2. Упражнение с применением 3-5 навыков.

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

- Ведение шайбы с переносом корпус-шайба в разные стороны;

- Бросок кистевой с "удобной" и "неудобной" сторон;

- Щелчок в движении.

4. Тренер контролирует синхронность действий хоккеистов, соблюдение временных параметров выполнения упражнения.

5. Допускается включение тренером дополнительных технических элементов и навыков с целью совершенствования техники владения клюшкой и шайбой.

II. Основная часть 1: 20 минут. (10 минут).

Упражнение 1 в 1 в углах.

Временной режим: 15-20 секунд, 4 повтора. Пауза: 75-90 секунд.

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

2. Нападающий выполняет приём шайбы, ведение по траектории "восьмерка" с приёмом передач от партнёра из колонны с последующей атакой ворот.

3. Защитник после передачи двигается зеркально движению нападающего (по своей "восьмерке"), выполняет подкат с целью блокировки атаки нападающего в указанном секторе, отбор шайбы.

4. Тренер контролирует соблюдение временных и скоростных параметров движений хоккеистов (отбор шайбы до синей линии).

5. Допускается изменение тренером траекторий движения хоккеистов.

Упражнение 3 в 3 с подключающимся защитником. (10 минут).

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

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

2. Атакующие (синие):

- Первым действием нападающий 1 осуществляет обыгрыш защитника 4 и бросок по воротам. Защитник 3 после броска нападающего открывается под передачу от тренера и звено начинает атаку.

- Вторым действием атакующие (белые) осуществляют атаку 3 в 2 с подключением защитника 4 и броском по воротам.

3. Обороняющиеся (синие) 2 и 3 препятствуют атаке, выбирая позиции с учётом возврата нападающего 1 и подключения защитника 4.

4. Тренер контролирует слаженность действий хоккеистов, переход из обороны в атаку, применение силовых приёмов и блокировку действий соперника.

5. Допускается постановка тренером дополнительной задачи: разрешить броски по воротам от любого игрока (защитника, нападающих).

III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнение 5 на 5. Отбор шайбы, давление в средней зоне (15 минут). Временной режим: 30-40 секунд, 3 повтора. Пауза: 90-120 секунд.

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

2. Атакующие (белые): защитник 5 начинает движение с шайбой, осуществляет передачу нападающему 3. Нападающий 3 осуществляет ведение, проход в зону атаки. Нападающий 1 и защитник 4 выполняют движение, осуществляя поддержку партнёров.

3. Обороняющиеся (синие):

- Нападающий 2 выполняет подкат под защитника 5 и направляет атаку по левому борту.

- Нападающий 3 осуществляет отбор шайбы давлением у нападающего 3 (белого).

- Защитник 4 выполняет подкат и блокирование действий нападающего 2 (белого).

- Нападающий 1 осуществляет опеку нападающего 1 (белого).

- Защитник 5 выполняет подкат с целью спаренного отбора с нападающим 3.

4. Тренер осуществляет контроль за точным выполнением указанных действий обороняющимися при отборе шайбы давлением в средней зоне.

IV. Заключительная часть: 15 минут.

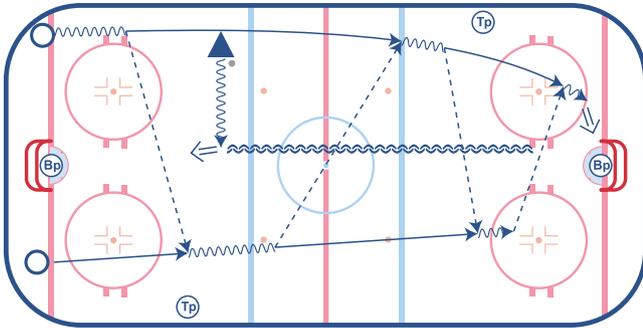
Двухсторонняя игра 5 на 5.

Навыки: контроль ширины игры во всех зонах, игра против соперника с шайбой (давление).

Задачи: отработка технико-тактических индивидуальных, групповых действий.

Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут
Координационная сложность: высокая
Величина нагрузки: оптимальная
Направленность: смешанная
Интенсивность: ЧСС 150-180 уд/мин¹

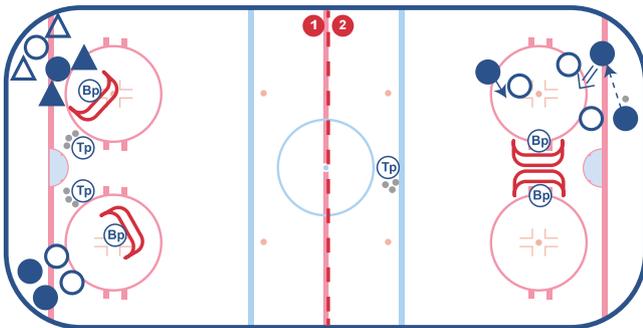


I. Подготовительная часть: 15 минут.

Разминка (4 повтора по 15-20 секунд): игроки располагаются на синих линиях лицом к тренеру, тренер указывает клюшкой направления движения хоккеистов (влево, вправо, вперёд, назад), хоккеисты делают 3-4 шага в указанном направлении и возвращаются на исходные места - 5 минут.

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

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающие осуществляют атаку ворот взаимодействиями и передачами, используя всю ширину игрового поля.
3. Защитник осуществляет движение вдоль синей линии, бросок по воротам и построение обороны с последующим отбором шайбы.
4. Тренер осуществляет контроль за соблюдением ширины игры во всех зонах.
5. Допускается введение тренером дополнительного условия нападающим: осуществить атаку ворот броском в одно касание.

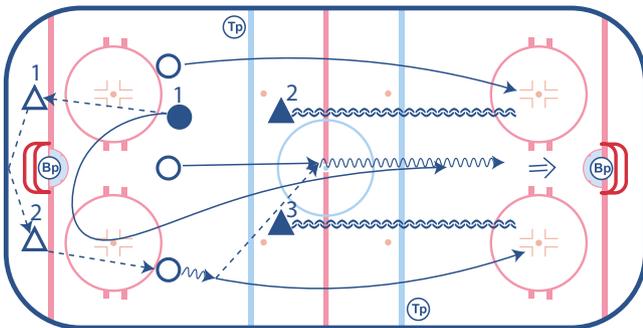


II. Основная часть 1: 15 минут.

Игры 2 в 2, 3 в 3.

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

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается с передачи шайбы тренером.
2. Допускаются различные варианты расположения ворот.
3. Тренер осуществляет контроль за соблюдением техники безопасности при расположении ворот тыльной стороной друг к другу.
4. Игры продолжаются до достижения указанного тренером счёта или по времени.



III. Основная часть 2: 15 минут.

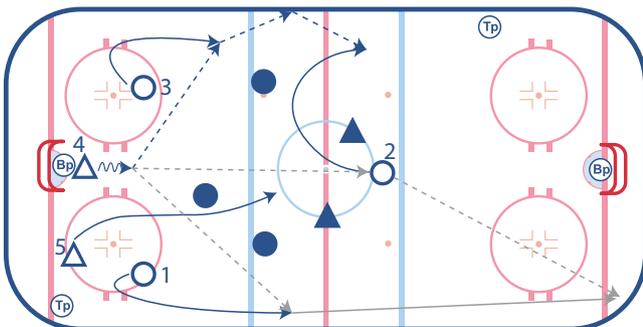
Упражнение 2 в 1.

Упражнение 3 в 2 с догоняющим.

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

Пауза: 90-120 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Атакующие (белые):
 - Защитники 1 и 2 осуществляют подбор шайбы, передачу своим нападающим.
 - Нападающие выполняют подкат и атаку ворот со входом в зону при ситуации 3 в 2.
3. Обороняющиеся (синие):
 - Нападающий 1 выполняет вброс защитнику 1, раскат по заданной траектории, осуществляя помощь защитникам 2 и 3.
 - Защитники 2 и 3 организуют построение обороны, опеку соперника при входе нападающих в зону, контроль дистанции, выбор позиции при ситуации 2 в 3.
4. Тренер контролирует действия догоняющего хоккеиста, распределение игроков в обороне с учётом догоняющего игрока.
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет введения дополнительного условия догоняющему: выбрать для опеки определённого нападающего (левый или правый фланг).



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Упражнение 5 на 5. Контролируемый раскат с "растягивающим" игроком.

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

Пауза: 90-120 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Атакующие (белые): защитник 4 осуществляет движение с шайбой и выполняет передачу на нападающего 3, нападающий 3 осуществляет передачу с отскоком от борта на открывающегося нападающего 2 («растягивающий» хоккеист). Защитник 5 осуществляет страховку партнёров. Нападающий 1 двигается по своему борту для обеспечения ширины атаки.
3. Обороняющиеся (синие) выполняют пассивную оборону с последующей игрой по своим позициям.
4. Тренер осуществляет контроль за правильностью выбранных траекторий движения, открыванием для поддержки партнёров.
5. Допускается изменение упражнения тренером за счет выбора одного из вариантов осуществления передач защитником 4.

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

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

Задачи: отработка технико-тактических индивидуальных, групповых действий.

Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

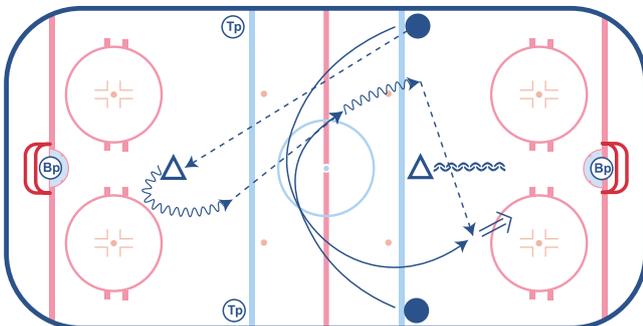
Продолжительность: 60 минут

Координационная сложность: низкая

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная

Интенсивность: ЧСС 135-150 уд./мин¹



I. Подготовительная часть: 15 минут.

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

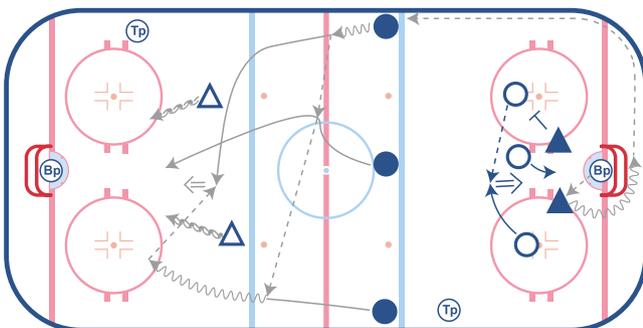
Временной режим: 2 повтора на станции по 10-20 секунд. Пауза: 90-120 секунд.
1. Хоккеисты располагаются на площадке в соответствии со схемой. Упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Нападающие осуществляют приём-передачу защитникам, смену мест в средней зоне и атаку ворот.

3. Защитники выполняют построение обороны (ситуация один против двух).

4. Тренер осуществляет контроль за точностью выполнения передач, соблюдением дистанции.

5. Допускается постановка тренером задачи по атаке ворот в одно касание.



II. Основная часть 1: 15 минут.

Упражнение 3 в 2 в потоке.

Временной режим: 15-30 секунд, 2-4 повтора на станции. Пауза: 90-120 секунд.

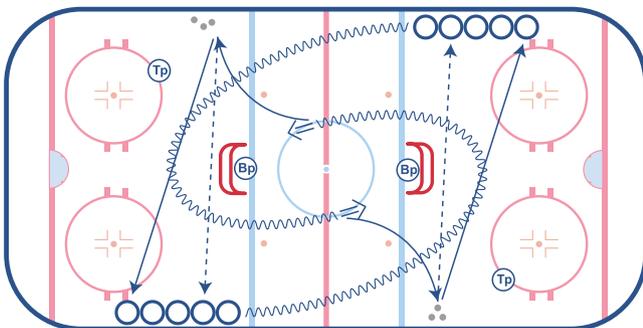
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Не допускается пересечение своей синей линии обороняющимися нападающими (синие).

3. Задача защитников (синих) состоит в том, чтобы отобрать шайбу (или принять передачу от вратаря после броска) с последующей передачей своим нападающим.

4. Тренер осуществляет контроль за соблюдением правил игры (не допускается пересечение синей линии).

5. Допускается изменение упражнения тренером за счет установления уровня сопротивления обороняющихся.

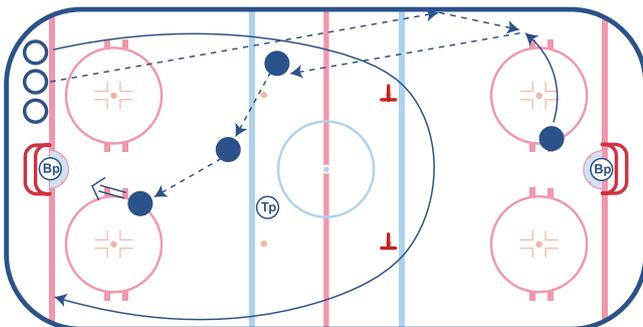


III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнение 1 в 0.

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

1. Броски после прохода за воротами. Второй игрок начинает движение после приема передачи от первого. Побеждает команда, набравшая заданное или наибольшее количество голов за установленное тренером время.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Эстафета.

Временной режим: 2-4 повтора. Пауза: 90-120 секунд.

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

2. Целью атакующих является подбор шайбы от передачи "белых" хоккеистов. Далее, передавая шайбу между собой, необходимо забить гол в ворота.

3. Сразу после передачи хоккеисты за лицевой линией стартуют по очереди, двигаясь по траектории за конусами. При этом им необходимо успеть преодолеть путь до гола.

4. Допускается изменение тренером траектории передачи шайбы между "синими" хоккеистами, а также траектории движения "белых" хоккеистов.

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

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

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

Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

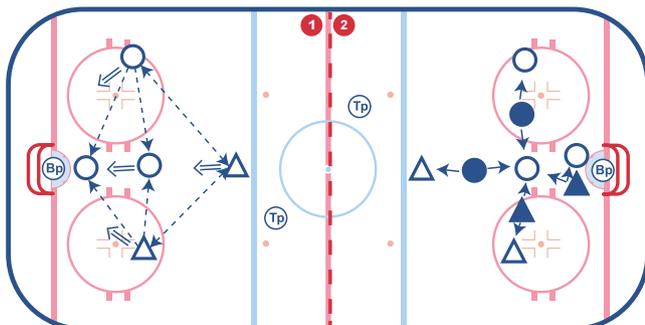
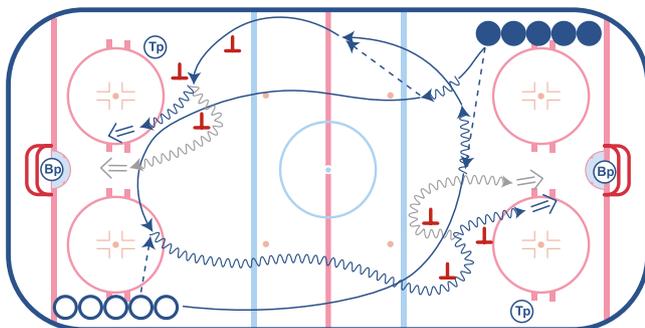
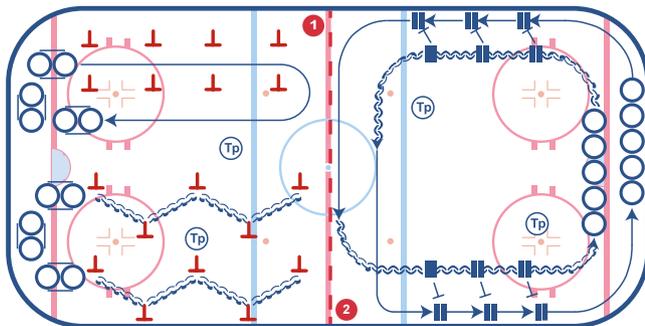
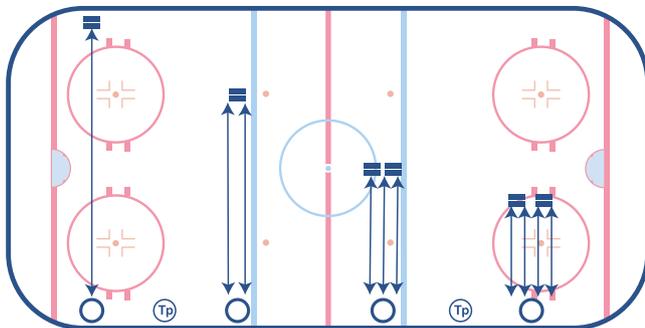
Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: высокая

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная

Интенсивность: ЧСС 150-180 уд/мин-1



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

I. Подготовительная часть: 20 минут.

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

Временной режим: 1 повтор к четырем, на время. Восстановление ЧСС до 110-120 уд/мин-1

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанной схеме. Старт осуществляется по сигналу тренера.
2. Чем длиннее дистанция, тем меньше количество повторов.
3. Тренер фиксирует время движения хоккеистов, вносит результаты в протокол (приложение № xx) с целью выявления динамики и последующего анализа функционального состояния спортсменов.

II. Основная часть 1: 20 минут.

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

Временной режим: 2-3 повтора. Паузы между повторами составляют 1,5-2 минуты.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 3-5 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Станция 1: тяга и толкание партнёра при скольжении различными способами.
 - Станция 2: перетягивания и толкания партнёра, торможение одной ногой (левой и правой), двумя ногами параллельно, зигзаг.
4. Тренеру необходимо осуществлять контроль за каждым хоккеистом, в связи с чем целесообразным является увеличение пауз между стартами хоккеистов.
5. Допускается изменение тренером траектории движения (введение или устранение препятствий) для оценки уровня технической подготовленности хоккеистов.

III. Основная часть 2: 20 минут.

Тестирование уровня технической и индивидуальной тактической подготовленности хоккеистов.

Упражнение 2 в 0.

Временной режим: 5-7 минут, по 4-6 повторов с каждой стороны. Паузы между повторами составляют 1,5-2 минуты.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 3-5 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Ведение шайбы с обманным "флипом" (обманный вариант подбрасывания), щелчок по воротам низом и верхом, передача шайбы с "удобной" и "неудобной" сторон;
 - Приём-передача с партнёром, открывание под передачу, движение с целью определения наилучшей позиции для броска.
4. Тренер контролирует процесс приёма обратной передачи хоккеистами до красной линии, применение обманных действий перед броском.
5. Допускается введение тренером условия по осуществлению броска после первого или второго конуса.

IV. Заключительная часть: 15 минут.

Цель: оценить реализацию и применение групповых и командных тактических действий, а также техническую оснащённость в условиях игровой ситуации.

Упражнение 5 в 4, розыгрыш большинства.

Временной режим: по 2 повтора в атаке и обороне, 45-60 секунд на повторение. Пауза: 90-120 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Станция 1:
 - Атакующие осуществляют передачу без помех и броски по воротам, отработывая схему розыгрыша "зонтиком".
3. Станция 2:
 - Атакующие (белые) осуществляют передачи между собой, атакуют ворота по сигналу тренера.
 - Обороняющиеся (синие) выполняют опеку игроков, перемещаясь при передачах шайбы между атакующими. По сигналу тренера осуществляют отбор шайбы.
4. Тренер осуществляет контроль за действиями атакующих (розыгрышем), расположением обороняющихся (опекой) без сопротивления (правильность выполнения задачи).
5. Допускается введение тренером условия по осуществлению броска из конкретного сектора (центрального, левого, правого).

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:

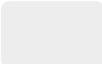
- «Статическая сила»;

- «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		

СОДЕРЖАНИЕ

1. Круговые вращения головой в одну, затем в другую сторону, наклоны.

2. Махи ногой в стороны.

3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад.

4. Повороты корпуса в стороны, в полуприседе.

5. Круговые движения руками вперед, назад. Имитация боксерских ударов.

6. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

7. Присед «Сумо» в движении.

8. Упражнение для мышц голеностопа.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнить медленно, 10—12 повторений.

Выполнить медленно, руки в стороны, стоя на одной ноге по 10—12 повторений на каждую ногу.

Стопы на ширине плеч, при выполнении всего упражнения ноги в коленях не сгибать. Выполнять медленно, сделать по 10—12 повторений в каждую сторону.

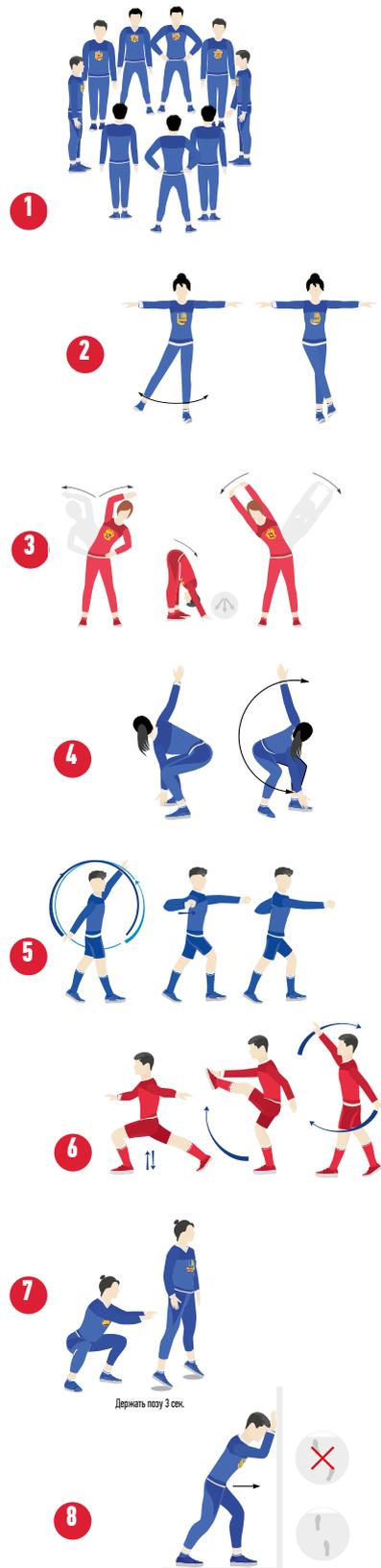
Исходное положение стопы широко, полуприсед, спина прямая. При выполнении всего упражнения сделать акцент на амплитуду движения корпуса. Выполнять медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения корпуса, сделать по 8—10 повторений в каждую сторону.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.

Выполнить медленно, 10—12 повторений на каждую ногу.

Выполнить присед «Сумо», медленно выпрямить ноги, сделать небольшой прыжок вверх.

Выполнить упражнение для растяжки мышц голеностопа, медленно по 30—45 секунд на каждую ногу.



Подприоритеты: «Специальная гибкость», «Динамическая гибкость»

Инвентарь:

Координационная сложность: средняя

СОДЕРЖАНИЕ

1. Бег скрестным шагом.

2. Круговые движения руками в движении.

3. Ходьба в полуприседе с лентой эспандером.

4. Ходьба коньковым шагом с глубокими выпадами в стороны.

5. Ходьба в полуприседе с лентой эспандером.

6. Ходьба с выпадами вперед и поворотом корпуса в стороны.

7. Ходьба с глубокими выпадами вперед и растягиванием голеностопа.

8. Комплекс упражнений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнить по 12—15 шагов на каждую сторону.

Выполнить ритмично, 10—12 повторений на каждую руку.

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

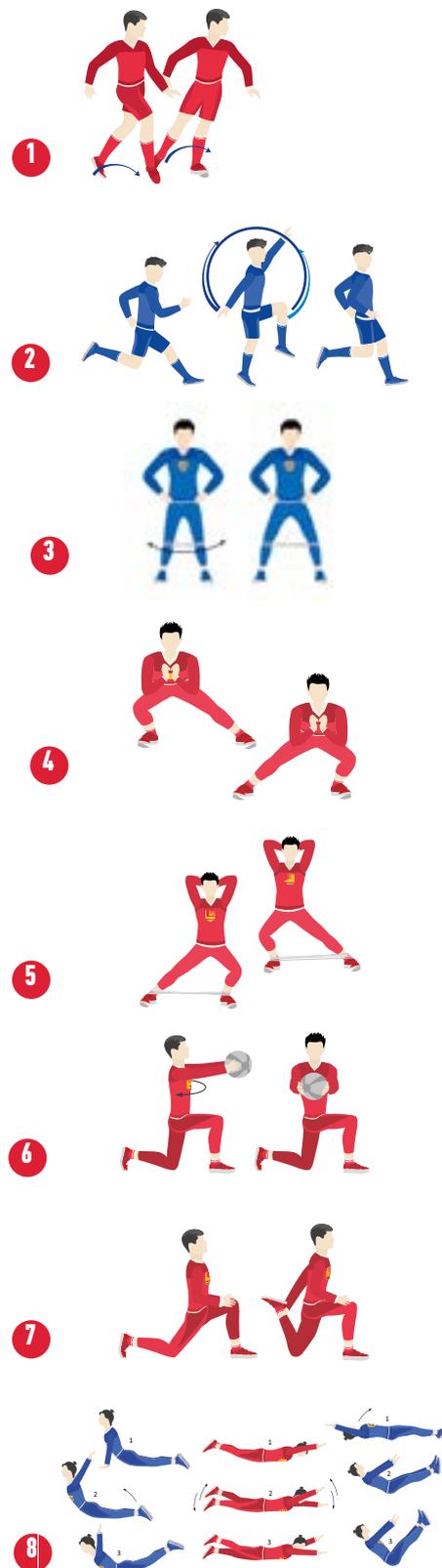
Выполнить по 12—15 шагов на каждую сторону, вперед, назад.

Выполнить по 12—15 шагов на каждую сторону, вперед, назад. Руки за голову, спина прямая.

Выполнить по 8—10 поворотов на каждую сторону. Руки и спина прямые, держать мяч.

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

Дополнительно выполнить по 8—10 поворотов корпуса в каждую сторону.



Подприоритеты: «Пассивная гибкость»

Инвентарь:

Координационная сложность: повышенная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вис на турнике.

2. Комплекс упражнений с использованием ролла/валика.

3. Комплекс упражнений с использованием ролла/валика.

4. Упражнение для растяжки задней поверхности бедра.

5. Упражнение для растяжки — «Поперечный шпагат».

6. Упражнение для растяжки — «Продольный шпагат».

7. Упражнение для растяжки мышц бедра и спины.

8. Упражнение для растяжки мышц поясничного отдела спины.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

После предварительной разминки выполняется вис на турнике различными хватами. Продолжительность упражнения варьируется от 20 до 60 секунд в зависимости

Комплекс может выполняться после основной части тренировочного занятия в течение 10—15 минут.

Комплекс может выполняться после основной части тренировочного занятия в течение 10—15 минут.

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.

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

Выполняется медленно с постепенным увеличением амплитуды в течение 2—4 минут, после предварительной разминки.

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



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

Инвентарь:

Координационная сложность: малая

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выпрыгивания на месте из положения полуприсед.

2. Выпрыгивания на месте из положения полуприсед с поворотами на 180° и 360°.

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

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

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

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

7. Комплекс упражнений на локальные группы мышц с использованием ленточного эспандера.

8. Упражнение с использованием неустойчивой поверхности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

Выполнить по 10—12 повторений.

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

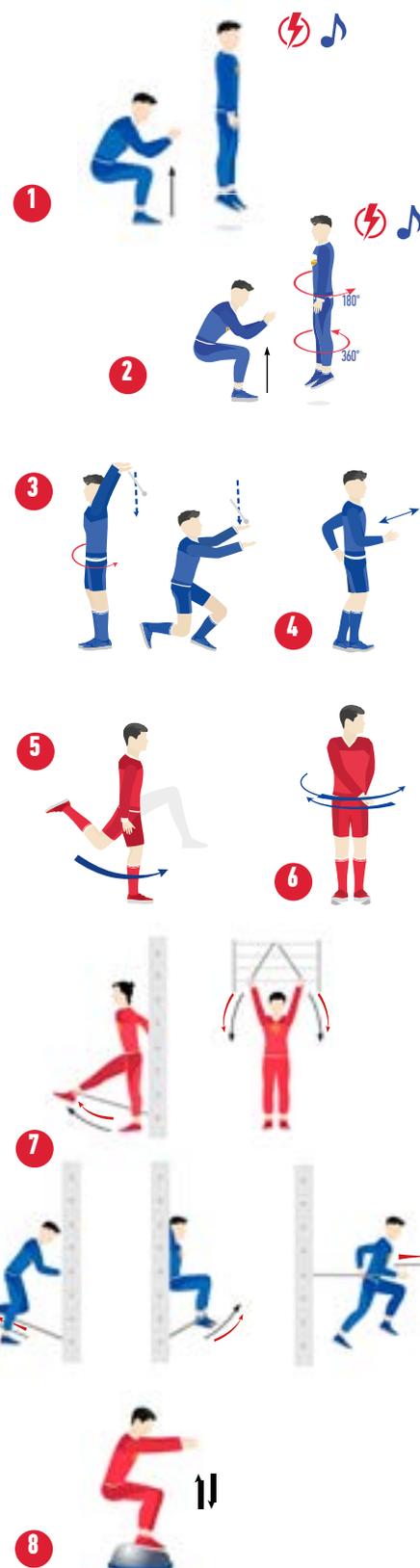
Выполнить по 3, 5, 10 секунд по 3—5 подходов.

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

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

По сигналу тренера занимающийся выполняет прыжки на неустойчивую поверхность с целью сделать максимальное количество повторений до по-

вторного сигнала тренера. Возможные варианты: прыгать с двух ног, попеременно. Рекомендуется выполнять в течение 10—15 секунд, 2—3 подхода.



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

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя

СОДЕРЖАНИЕ

1. Прыжки через скакалку ноги врозь.

2. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

3. Прыжки через скакалку с двумя оборотами скакалки на один прыжок, повторять через каждые пять обычных.

4. Прыжки через мяч и обратно.

5. Выполнить передачи двух мячей в парах. Смена позиций занимающихся по сигналу тренера.

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

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

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

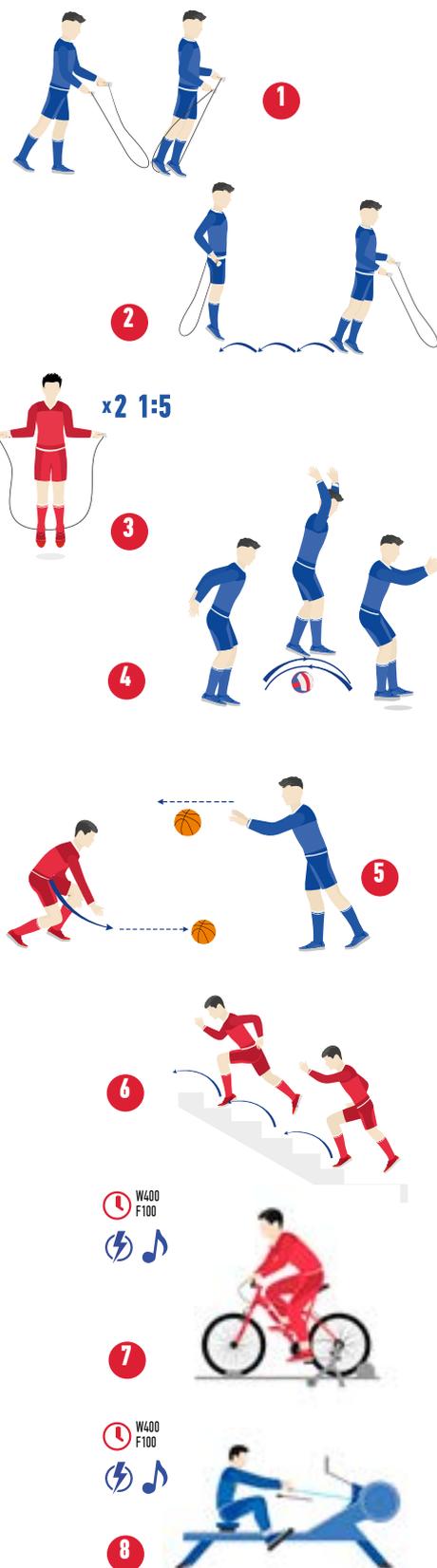
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполняется быстро по 20—30 с.

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

По сигналу тренера занимающиеся выполняют ускорение. Рекомендуется выполнять в течение 10—30 секунд, 10—15 подходов.
По сигналу тренера занимающиеся выполняют ускорение.

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



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

Инвентарь:

Координационная сложность:
повышенная

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

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

5. Бег по прямой с прыжками через препятствие.

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

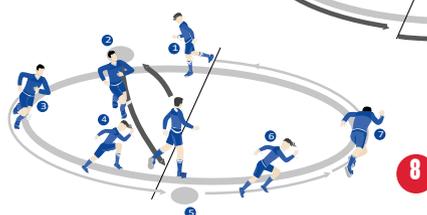
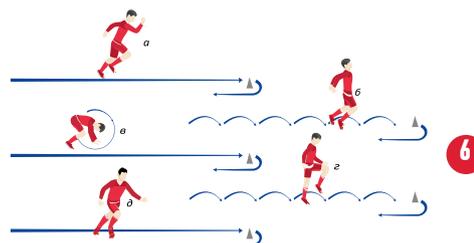
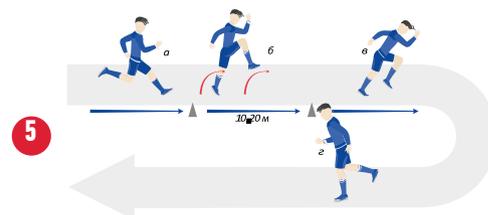
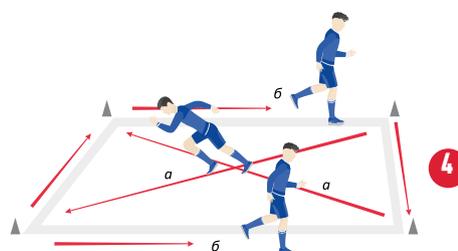
Тренер фиксирует время. Время игры 5 минут.

Выполнить 4—6 повторений.

Выполнять 20—30 с по 4—6 повторений.

Выполнять 30 с.

Сделать по 4—6 смен.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Удержание мяча в положении лежа на спине.

2. Удержание мяча в положении лежа на спине.

3. Удержание позиции с двумя точками опоры на неустойчивой поверхности.

4. Удержание позиции с двумя точками опоры (одна на неустойчивой поверхности).

5. Удержание согнутых рук в упоре лежа на медицинболе.

6. Удержание положения полуприсед, стоя на неустойчивой поверхности.

7. Выпады в сторону с использованием неустойчивой поверхности.

8. Отведение безопорной ноги в сторону с использованием ленточного эспандера и удержанием позы.

9. Ходьба с выпадами вперед и поворотом корпуса в стороны.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполняются удержание мяча в течение 5—6 секунд – сделать 6–8 повторений на каждую сторону.

Выполняются удержание мяча в течение 5—6 секунд — сделать 6—8 — фаза расслабления 3—10 секунд, продолжительность в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Выполняются удержание мяча в течение 5—6 секунд – сделать 5—10 повторений на каждую сторону в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Выполняются удержание ноги в течение 5—6 секунд — сделать 5—10 повторений на каждую сторону.

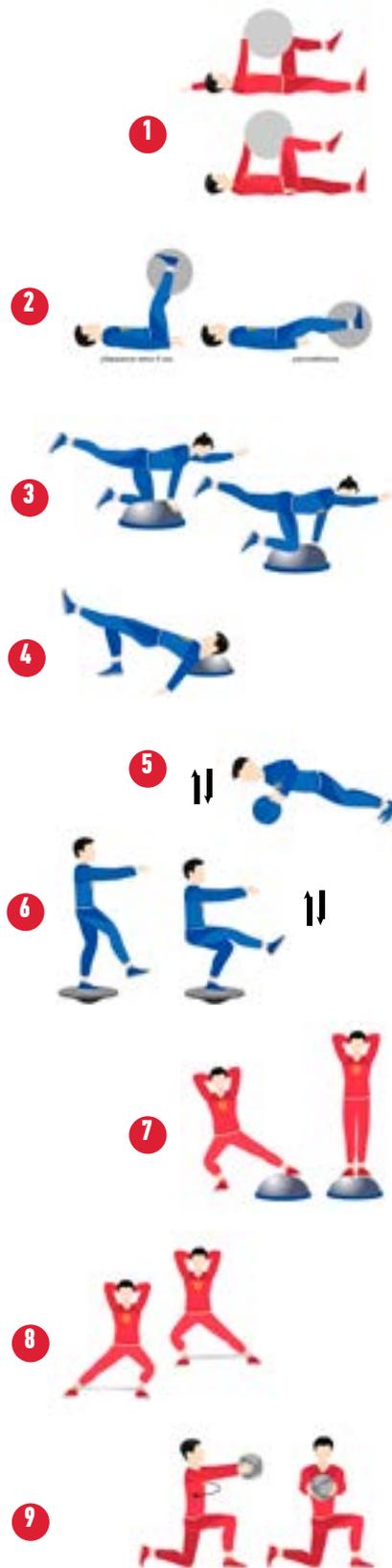
Выполняются удержание согнутых рук в упоре лежа в течение 5—10 секунд, по сигналу тренера выпрямление. Сделать 6—10 повторений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Выполняются удержание позиции ноги согнуты, спина прямая. Возможно выполнение малоамплитудных движений в стороны, вперед. Сделать 6—10 повторений с удержанием позы по 20—30 секунд в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Выполняются выпады в каждую сторону по 8—10 повторений с удержанием равновесия на устойчивой поверхности в течение 2—3 секунд.

Выполняется по 20—25 повторений на каждую ногу. Темп выполнения выше среднего, следить за осанкой.

Выполнить по 8—10 поворотов на каждую сторону. Руки и спина прямые, держать мяч.



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

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя

СОДЕРЖАНИЕ

1. Упражнение «Кобра».

2. Удержание мяча в положении лежа на спине.

3. Упражнение «Подъем и удержание таза» из положения лежа на спине.

4. Упражнение «Растягивание ленточного эспандера» из положения лежа на спине.

5. Упражнение «Пистолет» присед на одной ноге.

6. Тройной прыжок в упор присев с двух ног.

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполняются 3—6 повторений на каждую сторону в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Выполняются удержание мяча в течение 5—6 секунд — сделать 6—8 — фаза расслабления 3—5 секунд в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Выполняются 10—12 повторений подъема таза с удержанием в течение 5—8 секунд.

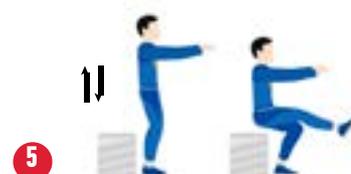
Выполняются 10—12 повторений подъема таза с удержанием в течение 5—8 секунд.

Выполняются 6—8 повторений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Выполнить 4—5 повторений.

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

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



Подприоритеты: «Максимальная сила», «Взрывная сила»

Инвентарь:

Координационная сложность:
повышенная

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

4. Упражнение «присед на неустойчивой поверхности»

5. Ходьба в полуприседе с лентой эспандером.

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

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

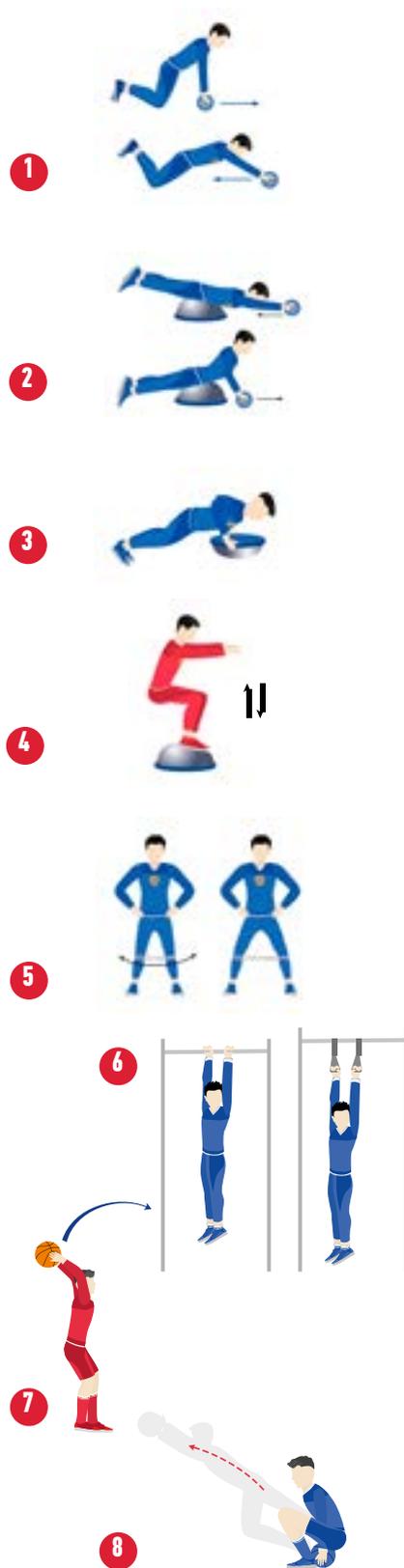
Выполняются 10—15 повторений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

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

Количество 12—15 повторений.

Количество повторений 6—8.

Количество повторений 6—8.



Подприоритеты: «Общая выносливость»

Инвентарь:

Координационная сложность: малая

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

3. Передвижение на лыжах на открытом воздухе.

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

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

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

7. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

Занимающиеся выполняют программы равномерной темпового движения на гребном тренажере в течение 30—45 минут.

Занимающиеся выполняют программы равномерной темпового передвижения на лыжах в течение 30—45 минут.

Продолжительность 30—45 минут.

Продолжительность 30—60 минут.

Продолжительность 30—60 минут.

Продолжительность 30—60 минут.



Подприоритеты: «Силовая выносливость»

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя

СОДЕРЖАНИЕ

1. Езда на горном велосипеде по пересеченной местности.

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

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

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

5. Бег по лестнице вверх и вниз.

6. Прыжки через скакалку ноги врозь.

7. 1) Упор присев, упор лежа.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

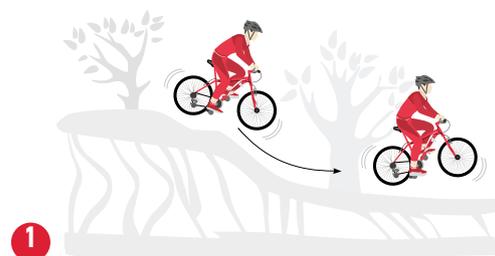
Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 30—45 минут.

Продолжительность 20—30 минут.

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

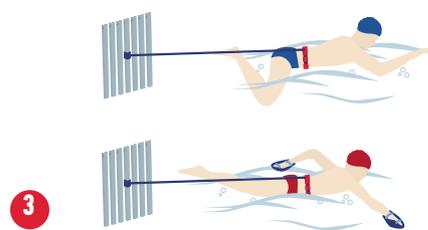
Выполняется в среднем темпе 8—10 повторений.



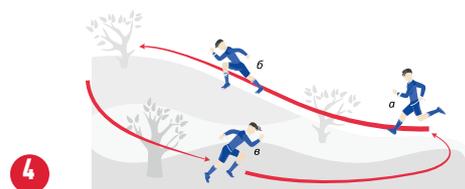
1



2



3



4



5



6



7

Подприоритеты: с «Скоростная выносливость»

Инвентарь:

Координационная сложность:
повышенная

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

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

5. Прыжки через скакалку ноги врозь.

6. Лазание по канату на скорость.

7. Фартлек.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 30—45 минут.

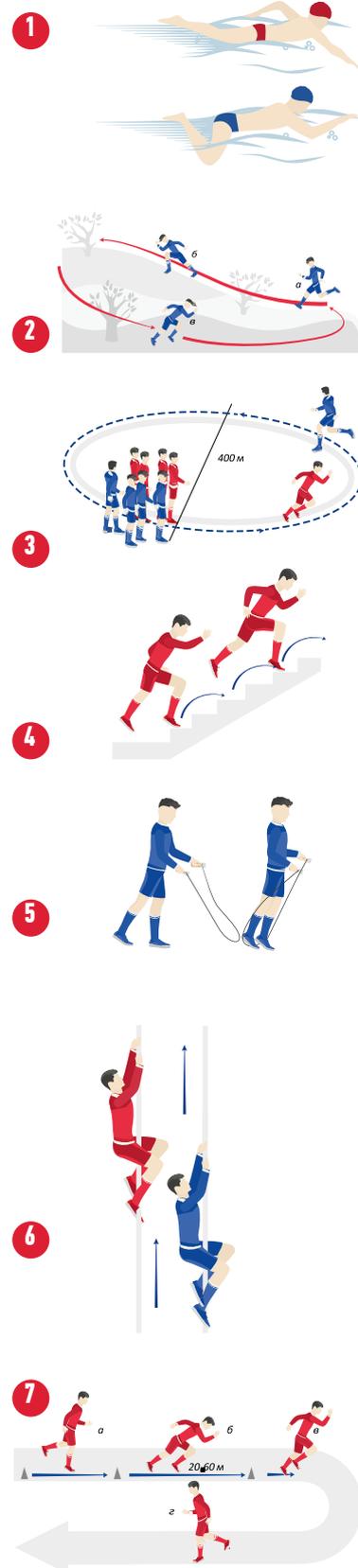
Продолжительность 30—45 минут.

Продолжительность 20—30 минут.

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

Выполнить 8—10 повторений.

Продолжительность 20—30 минут.



Подприоритеты: «Проприорецепция», «Ориентирование в пространстве», «Равновесие»

Инвентарь:

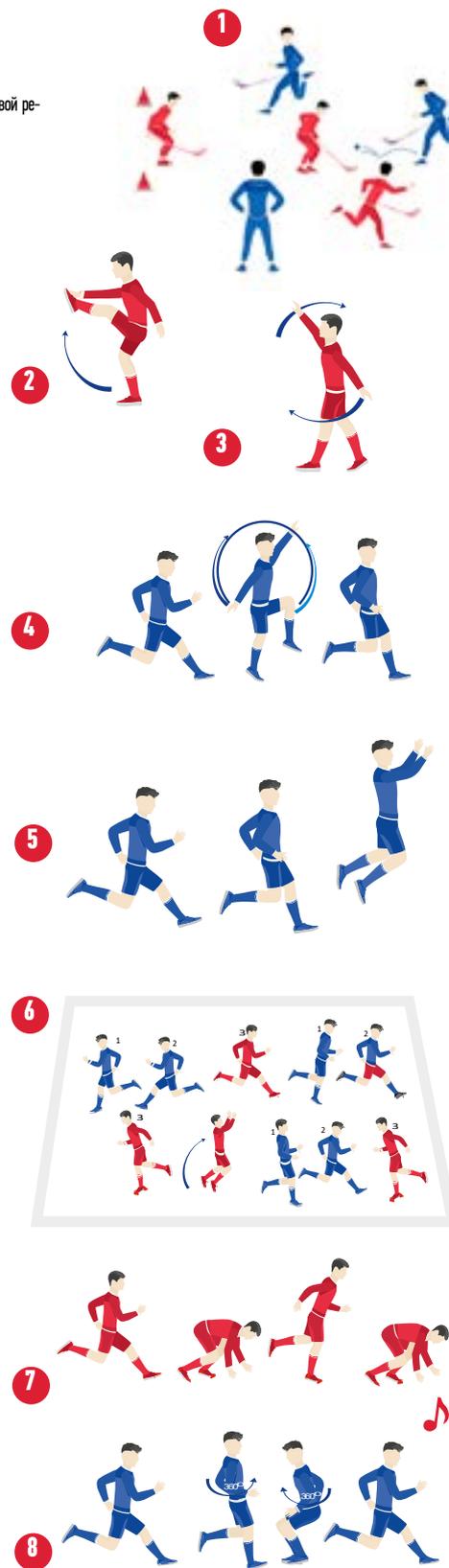
Координационная сложность: малая

СОДЕРЖАНИЕ

1. Игра в флорбол в зале.
2. Бег с касанием носка высоко поднятой ноги.
3. Бег — с попеременным движением рук вперед и назад
4. Бег с круговыми движениями руками.
5. Бег с прыжком и закидыванием голени назад.
6. Бег по кругу. По сигналу тренера выполнить прыжок вверх, прогнувшись с приземлением на корточки. После сигнала тренера быстрый старт с переходом на свободный бег.
7. Бег. По сигналу тренера выполнить бег на четвереньках, по повторному сигналу переход на свободный бег. Упражнение можно усложнить — выполнять спиной вперед.
8. Свободный бег, по сигналу тренера выполнить прыжок вверх с разворотом на 360°.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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



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

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя

СОДЕРЖАНИЕ

1. Игра в «русский хоккей» на открытом воздухе на большом поле.

2. Игра в флорбол в зале.

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

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

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

6. Прыжки через скакалку ноги врозь.

7. Лазание по канату на скорость.

8. Фартлек.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

Продолжительность 30—45 минут.

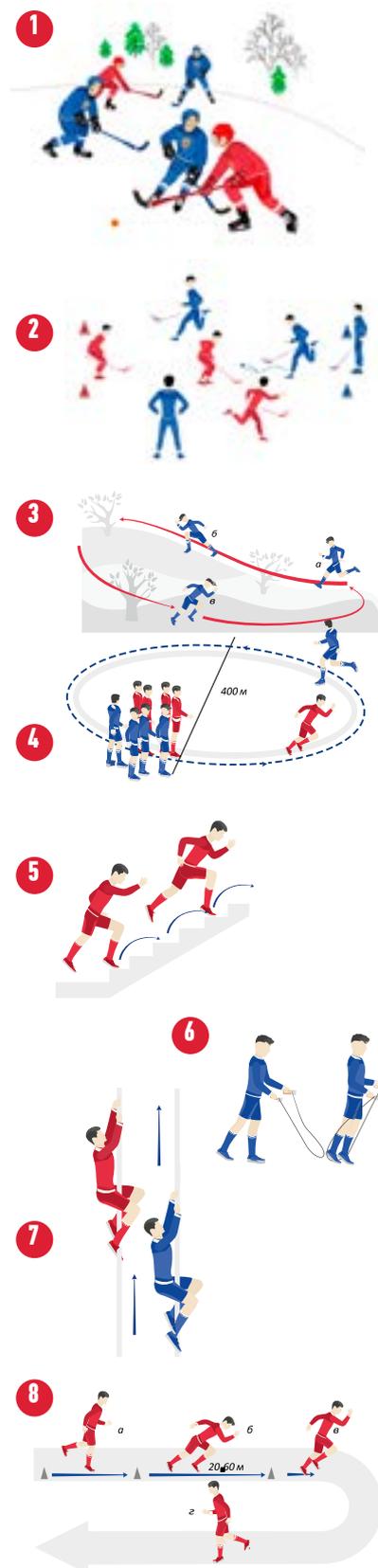
Продолжительность 30—45 минут.

Продолжительность 20—30 минут.

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

Выполнить 8—10 повторений.

Продолжительность 20—30 минут.



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

Инвентарь:

Координационная сложность:
повышенная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Игра в «русский хоккей» на открытом воздухе на большом поле.

2. Игра в флорбол в зале.

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

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

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

6. Броски.

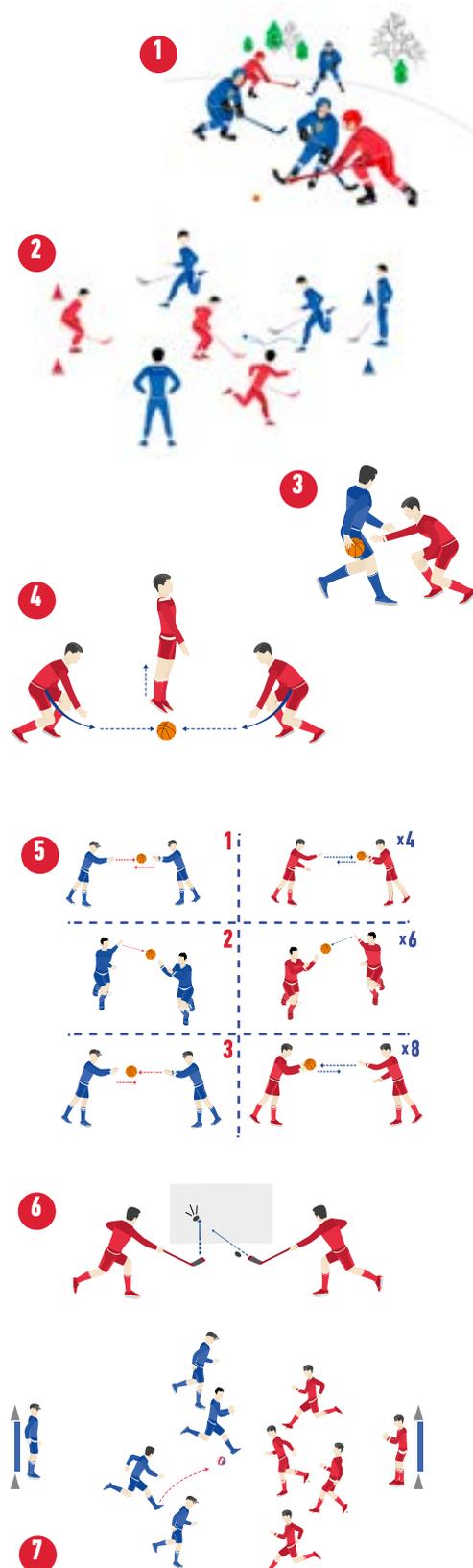
7. Игра в мини-футбол.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

Продолжительность 20—30 минут.



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

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя

Величина нагрузки: малая

Направленность: аэробная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

10 минут

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

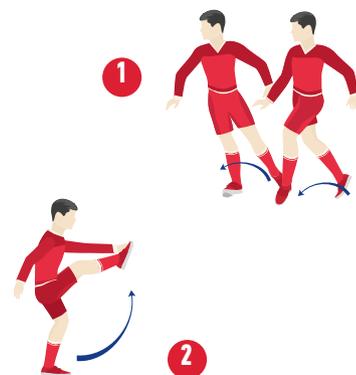
Бег скрестным шагом (боком нога за ногу).

Бег с касанием носка высоко поднятой ноги.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

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

Сделать два подхода по 12—15 метров.



Основная часть

40 минут

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

Выполнение опорного прыжка.

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

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

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

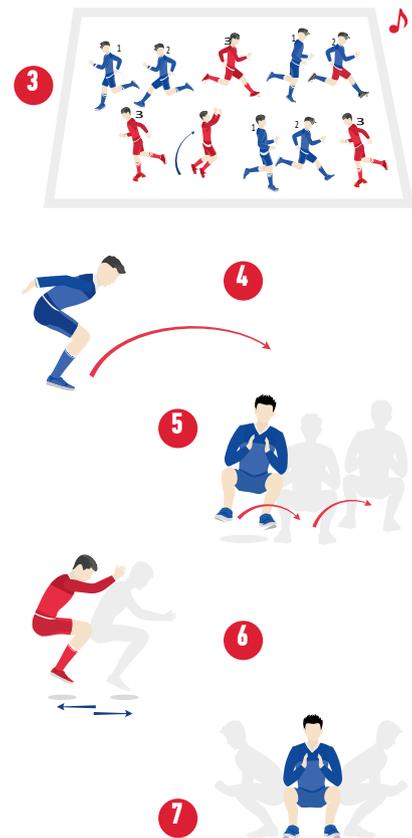
Продолжительность упражнения 4 минуты. Отдых 1 минута. Выполнить два подхода.

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

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

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

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



Заключительная часть

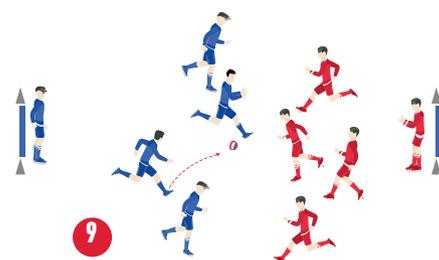
10 минут

Подвижная игра с элементами футбола.

Построение.

Продолжительность 8 минут. Игра со сменами по 45 секунд.

Подведение итогов занятия.



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

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя

Величина нагрузки: средняя

Направленность: аэробная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1 10 минут

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

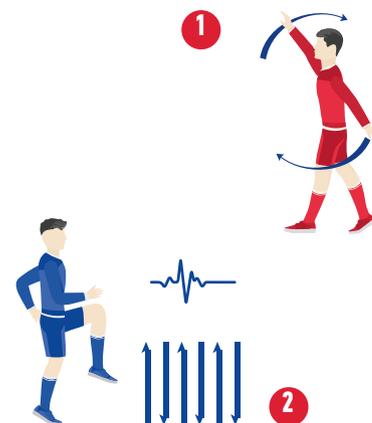
Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

Бег с попеременным движением рук вперед и назад.

Сделать два подхода по 12—15 метров.

Бег на месте с изменением характеристик темпа и ритма.

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



1 40 минут

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

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

Построение. Повторение особенностей техники выполнения опорного прыжка. Акцентировать внимание на правила техники безопасности.

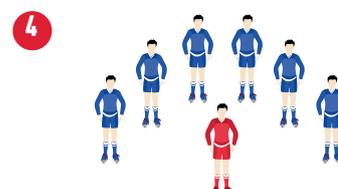
Продемонстрировать технику выполнения опорного прыжка. Разделить занимающихся на четыре группы начать упражнение.

Ходьба, бег, кувырок вперед, бег.

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

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

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



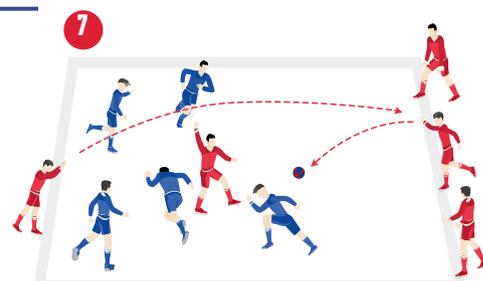
1 10 минут

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

Продолжительность 8 минут. Игра со сменами по 45 секунд.

Построение.

Подведение итогов занятия.



Подприоритеты: «Скоростная выносливость»

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя

Величина нагрузки: большая

Направленность: смешанная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1 10 минут

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

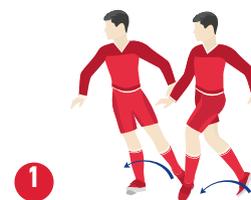
Бег скрестным шагом (боком нога за ногу).

Бег с прыжком и закидыванием голени назад.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

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

Выполнить два подхода по 6—8 прыжков в каждую сторону.



1 40 минут

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

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

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

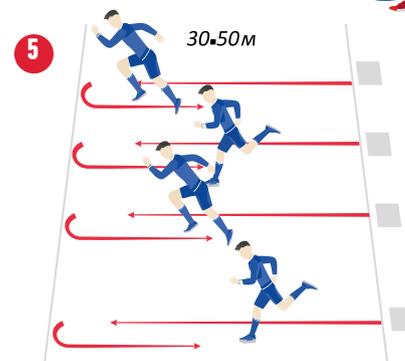
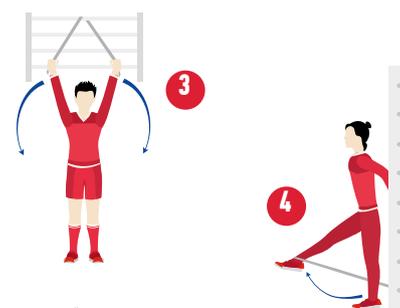
По короткому звуковому сигналу тренера занимающийся выполняет прыжки на одной ноге, двигаясь по лестнице вверх.

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

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

Выполнить 10—12 повторений. Отдых 30 с. Два подхода. Между подходами отдых 1 минута.

Выполнить 10—12 повторений. Отдых 30 с. Два подхода. Между подходами отдых 1 минута.



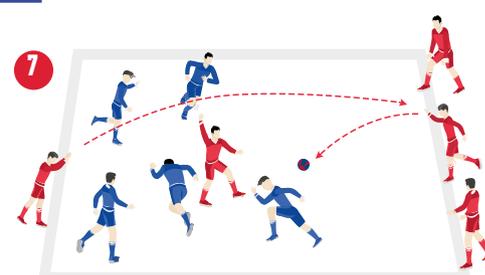
1 10 минут

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

Построение.

Продолжительность 8 минут. Игра со сменами по 45 секунд.

Подведение итогов занятия.



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

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1 10 минут

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

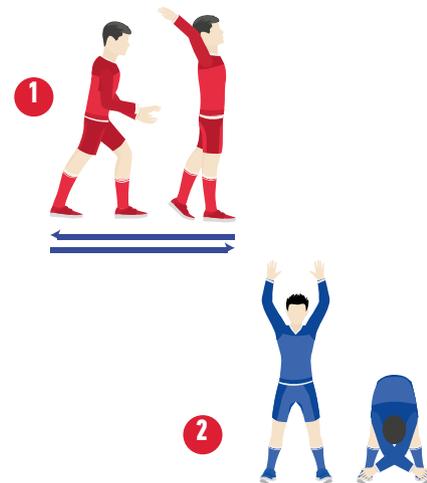
Дыхательные упражнения при ходьбе. На вдохе руки медленно поднимать, на выдохе опустить.

Наклоны корпуса вперед. Ладони касаются противоположных стоп, ноги не сгибать. Руки тянуть вверх, немного прогнуться. Следить за дыханием.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.



1 40 минут

Тест 1. Прыжок с двух ног. Выполнить 3—4 попытки.

Тест 2. Из упора лежа выполнить сгибание и разгибание рук максимальное количество раз.

Тест 3. Бег на 20 м с высокого старта.

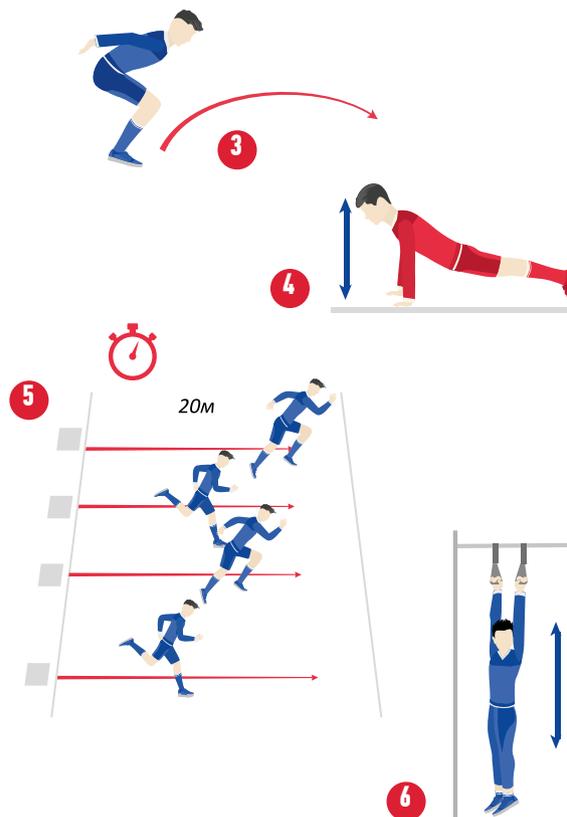
Тест 4. Сгибание и разгибание рук из положения вис на перекладине на максимальное количество раз.

Выполнить 10—12 повторений. Отдых 30 с. Два подхода. Между подходами отдых 1 минута.

Зафиксировать результаты двух попыток.

Выполнить 3—4 попытки.

Зафиксировать результаты двух попыток.



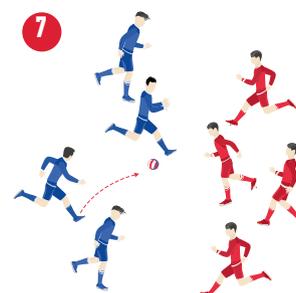
1 10 минут

Игра в мини-футбол.

Построение.

Продолжительность 8 минут. Игра со сменами по 45 секунд.

Подведение итогов занятия.



Подприоритеты: «Локальная мышечная выносливость», «Силовая выносливость», «Динамическая сила», «Способность к произвольному расслаблению», «Начало движения — резкость»

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:
повышенная

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

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

Наклоны корпуса вперед. Ладони касаются противоположных стоп, ноги не сгибать. Руки тянуть вверх, немного прогибаться. Следить за дыханием.

Бег с махом ноги в сторону.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.

Выполнить два подхода по 12—15 метров. Следить за правильностью выполнения.

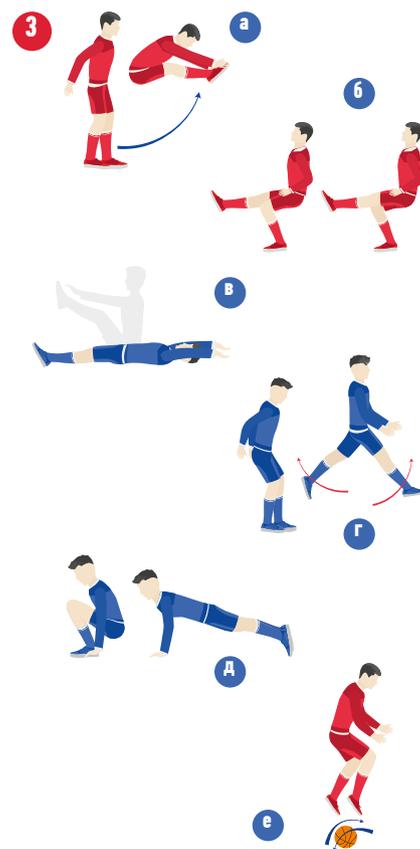


40 минут

Выполнить упражнения:

- прыжок на месте с выносом ног вперед;
- попеременный присед на правую и левую ногу;
- лечь на спину, руки вверх, сесть, ноги прямые поднять, руками коснуться пальцев ног;
- прыжки ноги врозь;
- из упора присев отталкиванием двумя ногами принять положение «упор лежа»;
- перепрыгивание мяча вперед-назад.

Упражнения выполняются по времени — 30 секунд, быстро, отдых 30 секунд. Выполнить по 2 подхода каждое упражнение.



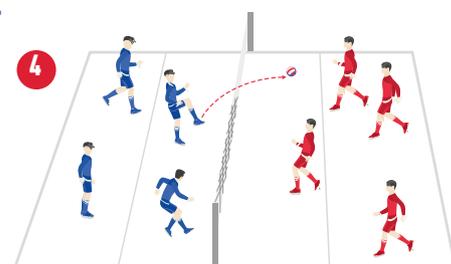
10 минут

Игра в волейбол ногами.

Построение.

Продолжительность 8 минут.

Подведение итогов занятия.



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

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:
малая

Величина нагрузки: малая

Направленность: аэробная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1 10 минут

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

Сгибание — разгибание спины, стоя на коленях. Следить за дыханием.

Присед, руки подняты.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.



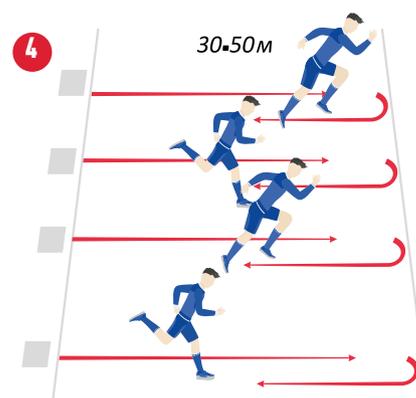
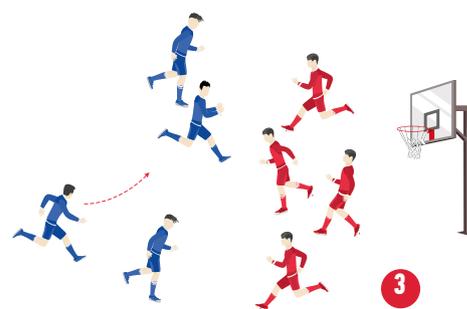
1 25 минут

Игра в баскетбол.

Бег на 30—50 м с высокого старта.

Продолжительность 20 минут. Игра со сменами по 45 секунд.

Выполнить 4—6 повторений через 30 секунд, два подхода.



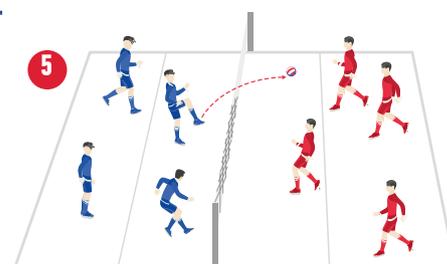
1 10 минут

Игра в волейбол ногами.

Построение.

Продолжительность 8 минут.

Подведение итогов занятия.



3.6 Разработка модельных характеристик хоккеистов

Модельная характеристика – это характеристика, содержащая комплекс формализованных эталонных показателей. В спортивной практике это показатели физического развития, свойств личности, психических, качеств, двигательных способностей, подготовленности и технико-тактического мастерства хоккеиста. Использование модельных характеристик позволяет определить сильные и слабые стороны подготовленности хоккеиста с целью дальнейшего совершенствования.

Технология разработки модельных характеристик спортсмена предполагает последовательность следующих операций:

- экспертная оценка и контроль различных компонентов подготовленности хоккеиста в тренировочном занятии, товарищеском матче, официальном матче;
- заполнение специальных бланков и выставление оценок.

Чтобы избежать погрешностей и искажений, рекомендуется проводить экспертную оценку несколько раз в течение одного мезоцикла или этапа. Например, в подготовительном периоде целесообразно оценить исходное состояние спортсмена, динамику (середина периода) и прогресс (исходное состояние перед соревновательным периодом).

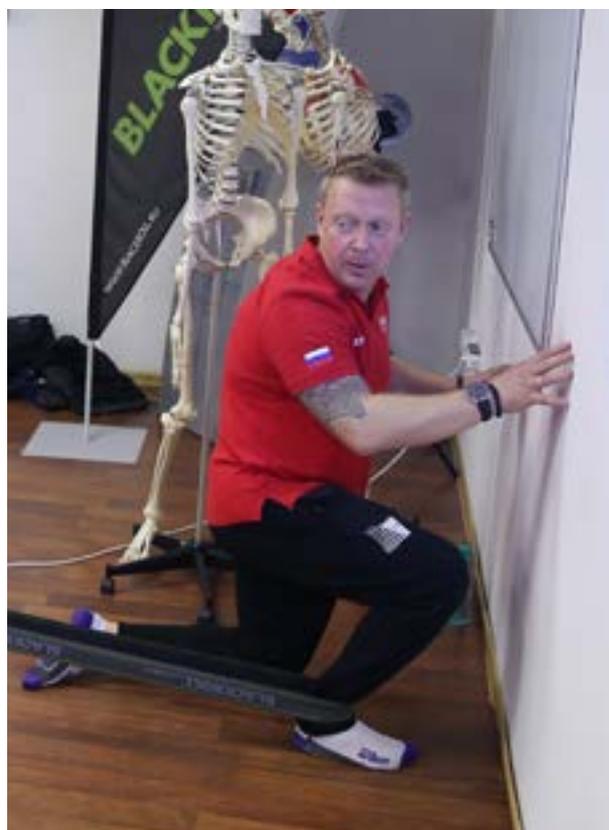
Учитывая, что соревновательный период может иметь две части с регулярными матчами и матчами «на выбывание», возможно проведение оценки в каждой из частей. Последовательность и перечень операций для оценки и контроля представлены на схеме.

В тренерском сообществе существует «рабочая» классификация, позволяющая определять потенциальные возможности и уровень таланта и подготовленности хоккеиста в ходе наблюдения за его игрой. Так практики дают оценку хоккеисту по следующим категориям: «бегущий хоккеист», «думающий хоккеист», «думающий и бегущий хоккеист». Из перечисленных определений понятно, что лучший вариант – это «думающий и бегущий хоккеист». Тем не менее, реально востребованы разные «типы» хоккеистов и это во многом определяется стратегией и тактикой игры,

подготовкой, и вектором формирования команды. Хотя в данной классификации присутствует 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)

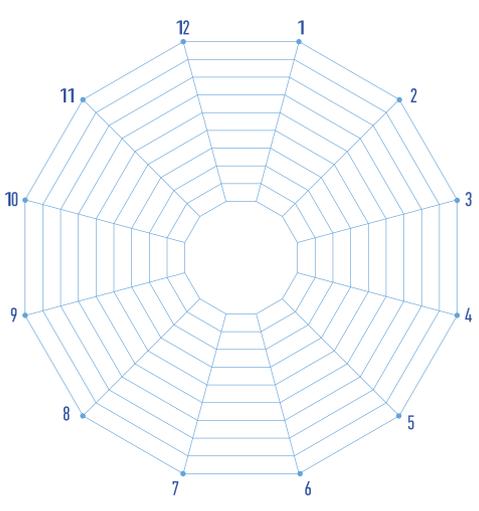
1	Действие выполняется медленно, с наличием грубых ошибок, неэффективно и неэкономично. Низкий уровень синхронизации действий с партнерами, пространственные и временные характеристики движения неудовлетворительные.	Неудовлетворительно
2	Действие выполняется медленно, с наличием ошибок, неэффективно и 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, неясными и неочевидными приемами, требующими проявления игрового интеллекта и мастерства.	Отлично
10	Свободное владение движением, автоматизм, стабильность и вариативность, быстрое переключение. Присутствуют творчество и креативность. Способность к эффективной реализации в соревновательной деятельности установок тренера. Демонстрируется способность эффективно действовать в группе, использовать разнообразные действия для решения сложных задач уникальными, неясными и неочевидными приемами, требующими проявления игрового интеллекта, взаимодействия и мастерства.	Превосходно



Модельные характеристики хоккеистов
Бланк для обработки данных о хоккеисте на сезон

Сезон:		Хоккеист:						
№	Параметры	Показатели						
1	Дата оценки							
2	Главный тренер:							
3	Тренер - 2:							
4	Тренер - 3:							
5	Амплуа:							
6	Хват:							
7	Рост, см							
8	Вес, кг							
9	Травмы							

Техника владение коньками

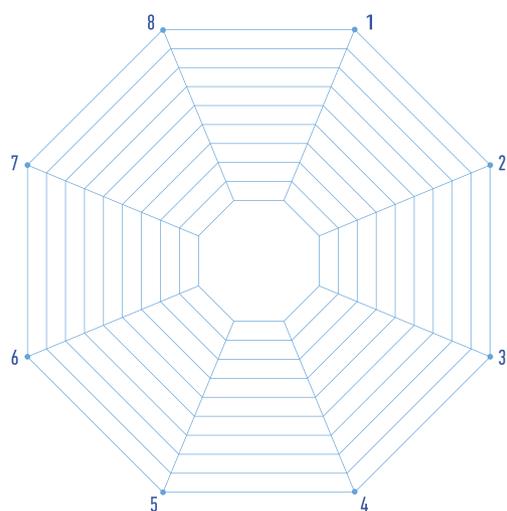
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Стартовая скорость								
2	Баланс и устойчивость								
3	Маневренность								
4	Силовое катание								
5	Смена скоростей								
6	Стабильность (от смены к смене, от игры к игре)								
7	Скорость дистанционная								
8	Движение спиной вперед								
9	«Умные движения», ситуативное владение техническими приемами								
10	Скоростная выносливость (от смены к смене, от игры к игре)								
11	Ускорение								
12	Экономичность и рациональность движений								
Итоговая									
		Замечания							

Агрессивность, жесткость, готовность к противоборству

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

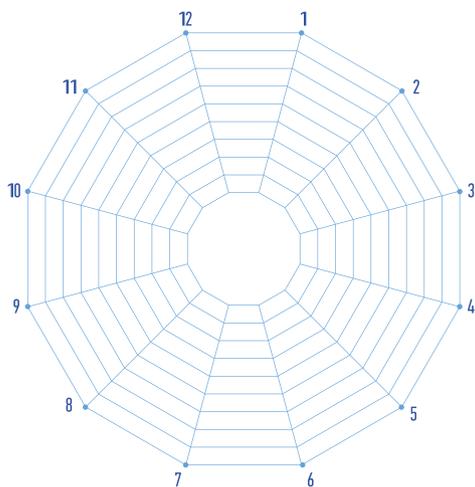
Итоговая

Замечания

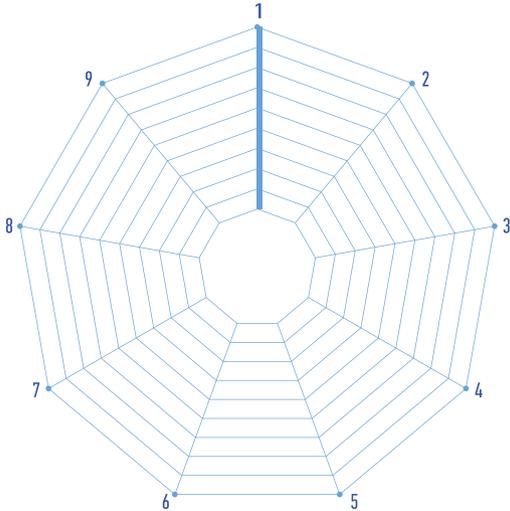


Техника владения клюшкой и шайбой

Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Контроль амплитуды								
2	Контроль ведения								
3	Точность передач								
4	Контроль под давлением								
5	Прием								
6	Вбрасывания								
7	Распоряжение шайбой								
8	Контроль клюшки								
9	Обводка и финты								
10	Подравления								
11	Стабильность техники (от смены к смене, от игры к игре)								
12	Экономичность и рациональность движений								
Итоговая									
		Замечания							



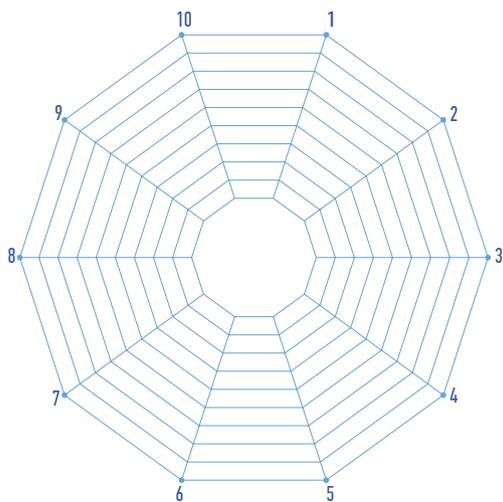
Единоборства

Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Проведение силовых приемов								
2	Опека соперника								
3	Подкат и контроль дистанции								
4	Прижимание								
5	Контроль клюшки (подбивание, выбивание, прижимание) – перехват шайбы								
6	Укрывание шайбы у борта								
7	Силовое единоборство – толчком								
8	Силовое единоборство – остановкой								
9	Экономичность и рациональность движений								
Итоговая									
		Замечания							

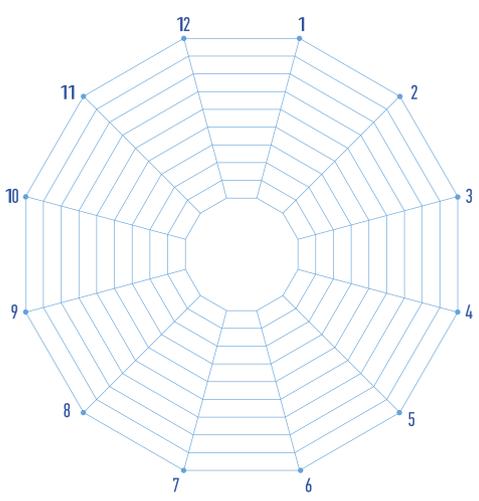
Хоккейный интеллект

Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Плэймейкер								
2	Ассистент								
3	Взаимодействие								
4	Предвидение								
5	Чтение игры								
6	Выбор позиции								
7	Способность к комбинационной игре								
8	Способность к нестандартным решениям и действиям								
9	Смекалистость								
10	Хитрость								
Итоговая									

Замечания

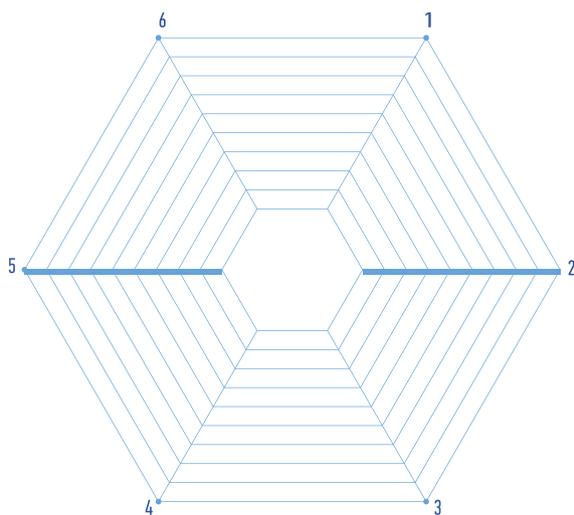


Броски

Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Точность броска								
2	Завершение								
3	Точные броски из неудобного положения								
4	Точные броски без подготовки								
5	Быстрые броски								
6	Сила броска								
7	Бросок схода								
8	Кистевой бросок								
9	Бросок с помехой								
10	Бросок на скорости								
11	Стабильность (от смены к смене, от игры к игре)								
12	Экономичность и рациональность движений								
Итоговая		Замечания							
									

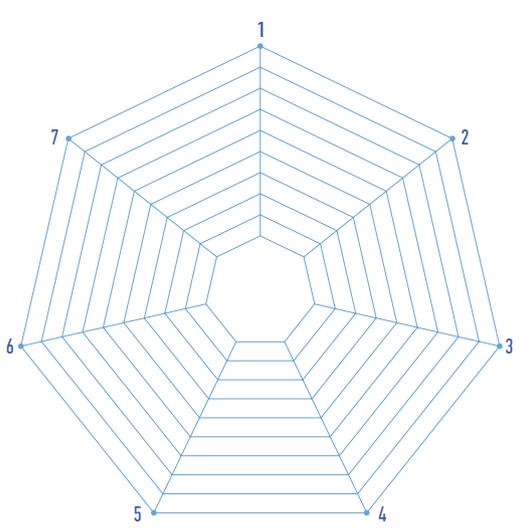
Личностные качества

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

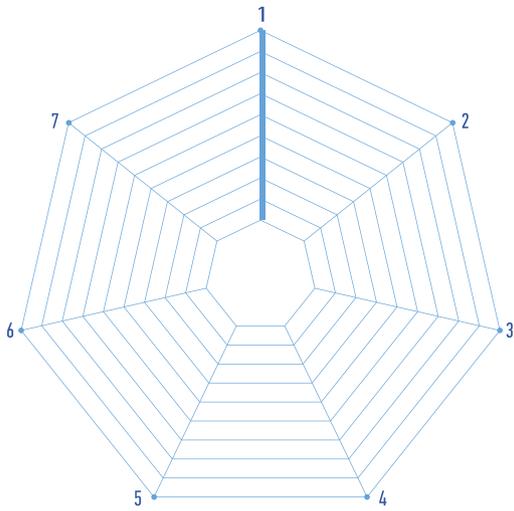


Замечания

Профессионализм

Сезон:		Хоккеист:						
№	Параметры	Показатели						
1	Быт							
2	Отношения к партнерам							
3	Взаимодействие с тренером							
4	Отношение к сопернику							
5	Отношение к судьям							
6	Культурный уровень							
7	Внешний вид и состояние экипировки							
Итоговая								
		Замечания						

Опыт

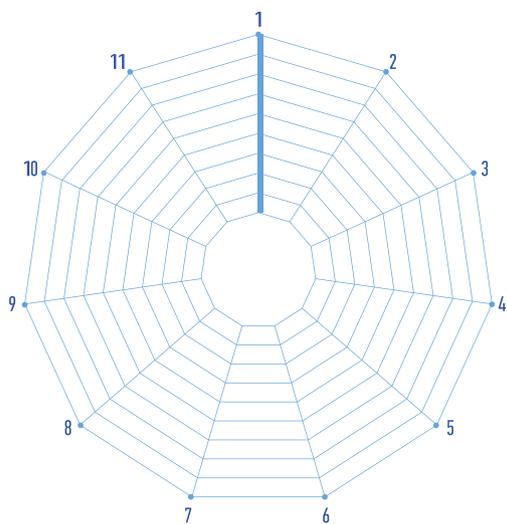
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Способность принимать верные решения								
2	Способность правильно и эффективно действовать в решающие моменты								
3	Хладнокровие								
4	Рациональность								
5	Подверженность эмоциям								
6	Наличие в карьере побед								
7	Способность вдохновлять товарищей по команде								
Итоговая									
		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								

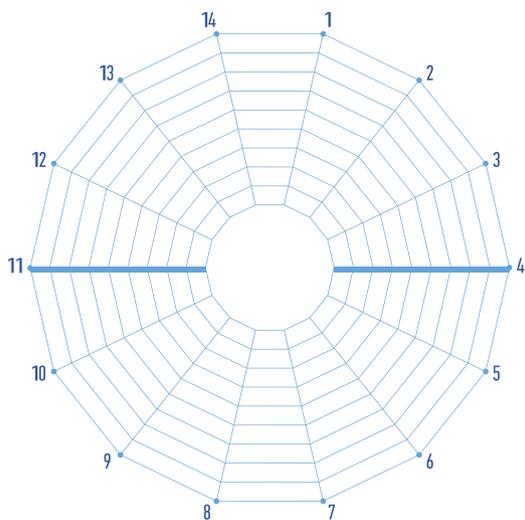
Итоговая

Замечания



Игра вратаря

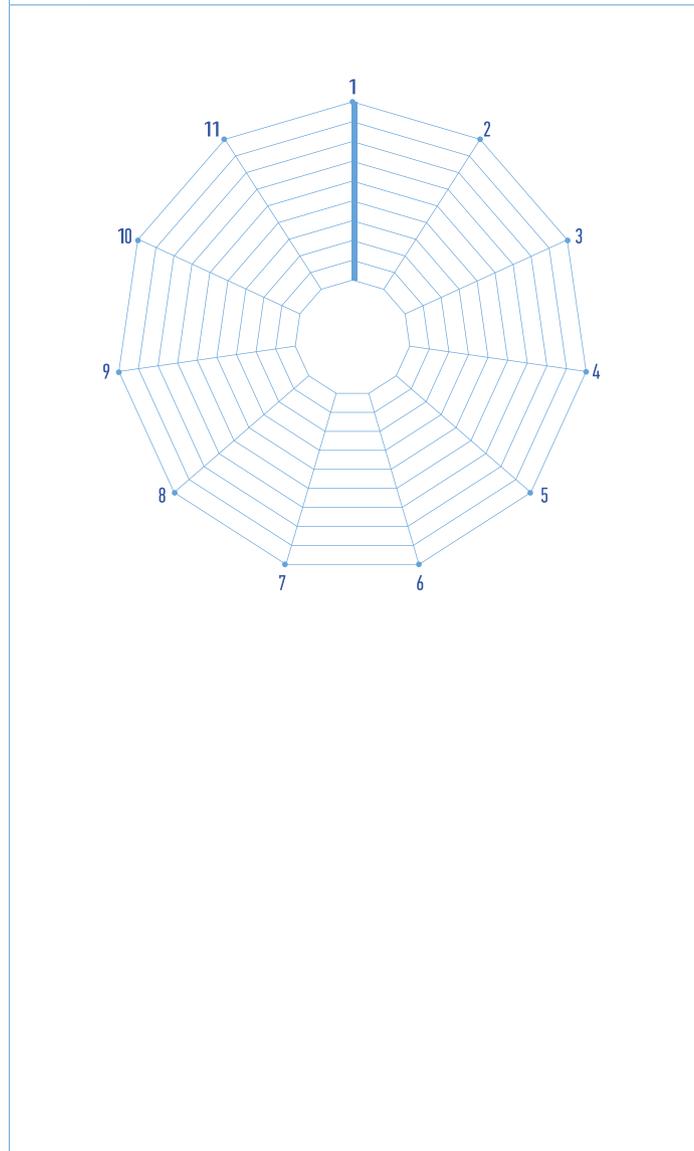
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Координация (вертикальная)								
2	Координация (латеральная)								
3	Отскоки								
4	Возврат контроля								
5	Стрессоустойчивость								
6	Выбор позиции								
7	Оставляет команду в игре								
8	Не сдается								
9	Игра блином								
10	Игра клюшкой								
11	Игра ловушкой								
12	Игра вне ворот								
13	Скорость реакции								
14	Экономичность и рациональность движений								
Итоговая									



Замечания

Физическое развитие и функциональные возможности

Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Рост								
2	Вес								
3	Габариты								
4	Аэробные возможности								
5	Восстановление								
6	Скоростно-силовые возможности – мощность								
7	Ловкость								
8	Быстрота								
9	Выносливость								
10	Сила								
11	Гибкость и мобильность								
Итоговая									



Замечания

3.7 Разработка индивидуальных программ развития хоккеистов

Разработка индивидуальных программ развития хоккеистов предполагает подготовку планов для самостоятельной работы хоккеистов. Такие планы могут быть использованы для того, чтобы хоккеист мог совершенствовать различные стороны своего технического мастерства, физической или тактической подготовленности.

Такие планы могут использоваться как в течение сезона, так и в переходном периоде, когда хоккеист будет тренироваться самостоятельно. Планы разрабатываются на основе динамики показателей различных сторон подготовленности в течение сезона. По результатам разработки модельных характеристик будет хорошо видно в каких аспектах ваш воспитанник прибавил, и за счет чего можно ещё улучшить индивидуальную игру.

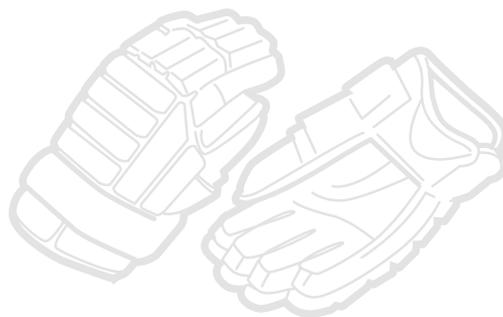
Реализация индивидуальных программ развития хоккеистов основывается на следующих функциях:

- 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 обеспечивает более высокий уровень функциональных возможностей организма спортсмена в новом сезоне. Таким образом самостоятельная подготовка хоккеистов в переходном периоде должна обеспечивать:

- восстановление функциональных возможностей (реабилитация после травм);
- поддержание работоспособности;
- функциональную подготовку;
- работу над «отстающими» компонентами подготовленности;
- расширение базы двигательных навыков.



Рекомендации для индивидуальных занятий в переходном периоде

■ Рекомендуется полностью исключить занятия на льду после окончания соревновательного периода на период продолжительностью не менее трех недель.

■ В переходный период рекомендуется более активно включать упражнения для совершенствования гибкости для этого подойдут «комплексы йоги», «комплексы динамической разминки». Для совершенствования гибкости можно запланировать 2-3 занятия в неделю. После занятий силовой направленности использовать различные инструменты для методик ПИР1. (Постизометрическая релаксация).

■ Рекомендуется сделать акцент на совершенствовании координационных способностей для этого хорошо подойдут упражнения с различными неустойчивыми поверхностями, беговые упражнения в которых используется смена направлений, резкие торможения.

■ Для совершенствования быстроты рук и техники владения клюшкой и шайбой рекомендуется использовать специализированные упражнения для улучшения контроля предмета вне льда (дриблинговый тренажер). Для совершенствования быстроты и координационных способностей ног рекомендуется использовать упражнения с «координационной лестницей».

■ Для совершенствования силы отдельных мышечных групп рекомендуется использовать упражнения с весом собственного тела как в динамическом, так и статическом режимах. Такие упражнения могут быть включены в каждое занятие в заключительной части.

■ Перед началом подготовительного периода целесообразно включить упражнения для совершенствования дриблинга и бросков с утяжеленными шайбами на поверхностях с качественным синтетическим льдом.

■ Для совершенствования выносливости рекомендуется использовать плавание, кросс. Оптимальная ЧСС во время беговых тренировок 135-155 уд/мин-1. Также для совершенствования выносливости можно использовать тренажеры для гребли или велотренажеры. Оптимальный вариант предполагает попеременное использование двух тренировочных средств для совершенствования выносливости в одном занятии, например велотренажер и бег.

■ В переходном периоде будет целесообразным использовать подвижные и спортивные игры. Перед началом игр следует выполнять общую и специальную разминку. Предпочтительным будет выбор в пользу баскетбола, гандбола или волейбола.

■ Рекомендуемая продолжительность индивидуальных тренировочных занятий 60-80 минут.

■ Рекомендуемое количество тренировочных занятий 5 в неделю, в середине недели целесообразно запланировать день отдыха с включением восстановительных мероприятий.

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

■ Рекомендуется использовать доступные средства восстановления и закаливания, например, сауну, воздушные ванны, контрастные души. Также необходимо дать рекомендации по организации питания в этот период.

