



**НОРНИКЕЛЬ**

**ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР**



NORNICKEL BIOSTEEL

88

CCM

28

ЛИГА СТАВОК



РОССИЯ

CCM

CCM

CCM

BAUER

BAUER

УДК **796.966**

ББК 75.579

Н35

Н35 Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 15 лет и младше / Красная Машина. – М. : Федерация хоккея России, 2020. – 220 с.

УДК 796.966

ББК 75.579

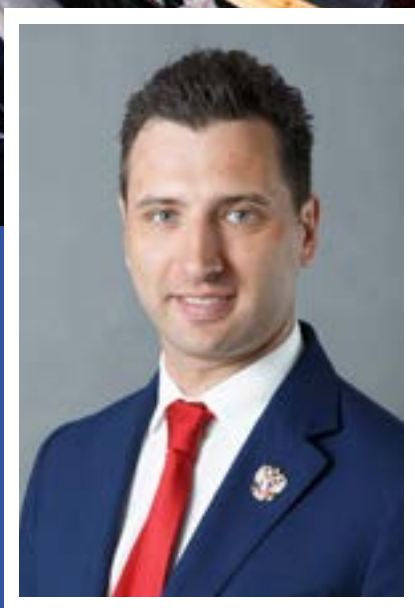
© Федерация хоккея России, 2020

© 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



Федерация Хоккея России и хоккейный клуб СКА давние и надежные партнеры и мне особенно приятно сообщить, что мы приступаем к внедрению Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная Машина» в хоккейной академии клуба. Реализация этого серьезного масштабного проекта начнется уже в этом году.

Хоккейный клуб СКА – один из лидеров российского хоккея, клуб с богатыми хоккейными традициями, великолепной школой, высококвалифицированными тренерскими кадрами. Программа полностью готова к внедрению. Мы основательно подготовились, адаптировали все материалы и технологии к условиям, пожеланиям и особенностям хоккейной академии.

Искренне убежден, что сотрудничество Федерации хоккея России и хоккейного клуба СКА в этом направлении станет принципиально важным этапом реализации Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная Машина» в Российской Федерации.

Искренне убежден, что сотрудничество Федерации хоккея России и хоккейного клуба СКА станет принципиально важным этапом реализации Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная Машина» в Российской Федерации.



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

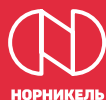


Генеральный директор хоккейного клуба СКА  
Андрей Валерьянович Тоцицкий

**Н**ациональная программа подготовки хоккеистов «Красная Машина» высококачественный учебно-методический материал для организации практических занятий. Полагаю, что внедрение в учебно-тренировочный процесс спортивных школ и хоккейных академий разработанных педагогических технологий и методик позволит качественно улучшить все аспекты спортивной подготовки хоккеистов. И для меня как тренера очень важно, что наш хоккейный клуб одним из первых начнет внедрение.

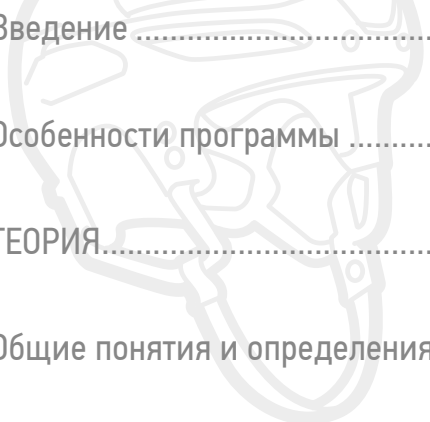
Особенно хочу отметить актуальность и практическую значимость подготовленных рекомендаций. Они охватывают весь спектр направлений современной спортивной тренировки, выстроены в единую систему. Еще один важный момент – все материалы Программы и практические рекомендации сделаны в понятной и доступной форме, что делает ее привлекательной не только для тренеров и специалистов, но и для родителей.

Уверен, внедрение Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная Машина» в систему хоккейного клуба уже в ближайшей перспективе даст положительные результаты, а полученный опыт будет использоваться в других хоккейных школах страны.



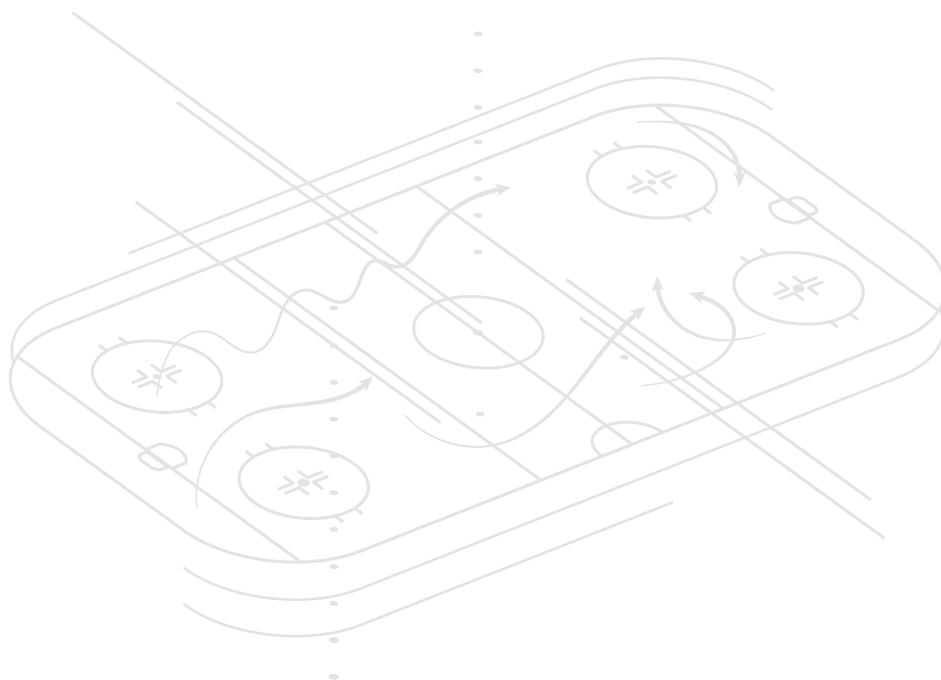
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

## Содержание



Введение .....	9
Особенности программы .....	10
1. ТЕОРИЯ.....	11
1.1 Общие понятия и определения .....	11
1.2 Многолетняя подготовка .....	15
1.3 Структура сезона .....	22
1.4 Приоритеты и навыки.....	29
1.5 Цели и задачи .....	44
1.6 Нагрузка и адаптация .....	46
1.7 Сенситивные периоды.....	53
2 Методика .....	54
2.1 Программирование спортивной подготовки .....	54
2.2 Методика построения тренировочных занятий.....	61
2.3 Методика построения микроциклов .....	68
2.4 Методика построения мезоциклов .....	72

2.5	Методика построения макроциклов .....	74
3	Практика .....	79
3.1	Структура и содержание макроцикла .....	79
3.2	Структура и содержание мезоциклов.....	82
3.3	Структура и содержание микроциклов .....	110
3.4	Практические материалы для построения тренировочных занятий на льду.....	132
3.5	Практические материалы для построения тренировочных занятий вне льда.....	160
3.6	Разработка модельных характеристик хоккеистов.....	183
3.7	Разработка индивидуальных программ развития хоккеистов .....	198







## Введение

Совершенствование системы спортивной подготовки является актуальным направлением реализации Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная Машина» (далее по тексту Программа). Главная особенность Программы состоит в том, что тренировочный процесс и соревновательная деятельность во всех возрастных группах рассматриваются как связанные части единого целого. Программа является открытой, энергично и деятельно растущей экосистемой, ориентированной на достижение положительных результатов занимающимися.

В спортивном сезоне в возрастных группах 15 лет и младше планируется использование всех видов специфических нагрузок. В этом возрасте занимающиеся начнут осваивать все специализированные средства подготовки, которые используются в хоккееистами высокого класса. Конечно, интенсивность воздействий должна быть адекватной уровню подготовленности и функциональным возможностям занимающийся. Тем не менее, ребятам предстоит освоить серьезные величины нагрузок.

Значительное время в течение сезона будет уделяться теоретической и психологической подготовке. Возрастет время, необходимое для организации восстановительных мероприятий. Также увеличится объем часов, необходимых для проведения инструкторской и судейской практики.

Приоритетным направлением физической подготовки будет развитие быстроты и выносливости. Это справедливо как для занятий на льду, так и вне льда. В этом сезоне также планируется использовать широкий диапазон средств интегральной и технико-тактической подготовки.

В течение сезона продолжится формирование навыков профессионального подхода к соблюдению тренировочных, соревновательных режимов.

## Особенности программы

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

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

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

ной адаптации, в том числе социальной.

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

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

# 1 ТЕОРИЯ

## 1.1 Общие понятия и определения

### Б

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

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

### В

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

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

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

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

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

### Д

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

### З

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

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

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

### И

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

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

### К

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

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

**Контрольные занятия** предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса подго-

товки спортсменов и в зависимости от содержания могут быть связаны с оценкой эффективности технической, физической, тактической или других видов подготовки.

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

## М

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

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

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

## Н

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

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

## О

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

## П

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

**Продолжительность интервалов отдыха** между упражнениями определяет величину и качество изменений, вызванных нагрузкой в организме. Конкретный вид отдыха в перерывах между попытками в определенной степени влияет на восстановительные процессы.

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

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

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

## С

**Специализированность** — критерий сходства тренировочного средства с соревновательным упражнением.

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

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

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

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

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

**Стационарная форма** предполагает выполнение спортсменами упражнений, направленных на решение определенной задачи: развитие различных двигательных качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, совмещенное развитие двигательных качеств и совершенствование основных компонентов технического мастерства и т.п.

**Соревновательные микроциклы** обеспечивают наилучшее подведение организма спортсмена к условиям соревнований.

## Т

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

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

## У

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

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

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

## Э

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

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





БАЛТИКА 7  
ВЕЛІКАДЗЬЯНОЎ



БАЛТИКА 7  
ВЕЛІКАДЗЬЯНОЎ

БАЛТИКА 7  
ВЕЛІКАДЗЬЯНОЎ

PODKOLZIN  
19

POSTEAL

HONICO

POSTEAL

19

ШИСТВАКОВ

CLM

15

RU

CCM

CCM

## 1.2 Многолетняя подготовка

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

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

На данном этапе многолетней подготовки весь тренировочный процесс и соревновательная деятельность должны быть подчинены решению задачи повышения уровня спортивного мастерства хоккеиста. Буквально через 1-2 сезона у спортсменов появится возможность подписать свой первый профессиональный контракт, выступить на международных соревнованиях в составе национальной сборной команды. Можно с уверенностью сказать, что этот сезон будет отправной точкой в дальнейшей профессиональной карьере хоккеиста. Возрастет конкуренция как внутри команды, так и во время матчей, причем не только принципиальных. Все это потребует выхода на новый качественный уровень по всем аспектам подготовленности. Однако особые требования будут предъявляться к функциональной и физической подготовленности. В связи с этим возрастает роль самостоятельной и индивидуальной подготовки в течение сезона. Тренировочный процесс становится круглогодичным.

Интересной особенностью сезона будет приобретение опыта спортивного судьи и тренера. На новом качественном уровне должна быть организована теоретическая и психологическая подготовка.

Поскольку величины нагрузок в тренировочном про-

цессе хоккеистов этой возрастной группы значительны, то возникает серьезная потребность в управлении. В связи с этим возрастает роль научно-методического обеспечения спортивной подготовки, внедряются современные технологии, позволяющие в оперативном режиме получать информацию о функциональном состоянии спортсменов.



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



А. В. Тоцицкий

«Все три наших клубных команды находятся в гармоничном взаимодействии, и внимание в равной степени уделяется каждой из них. У нас одно вытекает из другого, каждая из команд выполняет свою функцию. Первая команда должна выдавать результат уже сегодня, а не в перспективе, так что игроки подбираются вне зависимости от их возраста и гражданства. В остальных командах, безусловно, спортивный результат тоже важен, но основная их задача и предназначение – подготовка хоккеистов и повышение уровня мастерства, как отдельных игроков, так и команд в целом. Становление характера молодых хоккеистов, выработка командного духа.»

- 1 Соревновательный процесс
- 2 Тренировочный процесс
- 3 Воспитательный процесс
- 4 МБО<sup>1</sup>
- 5 Ресурсное обеспечение
- 6 Отбор и ориентация
- 7 Управление
- 8 Научное сопровождение

<sup>1</sup>Медико-биологическое обеспечение





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

### 5 лет и младше

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

### 6 лет и младше

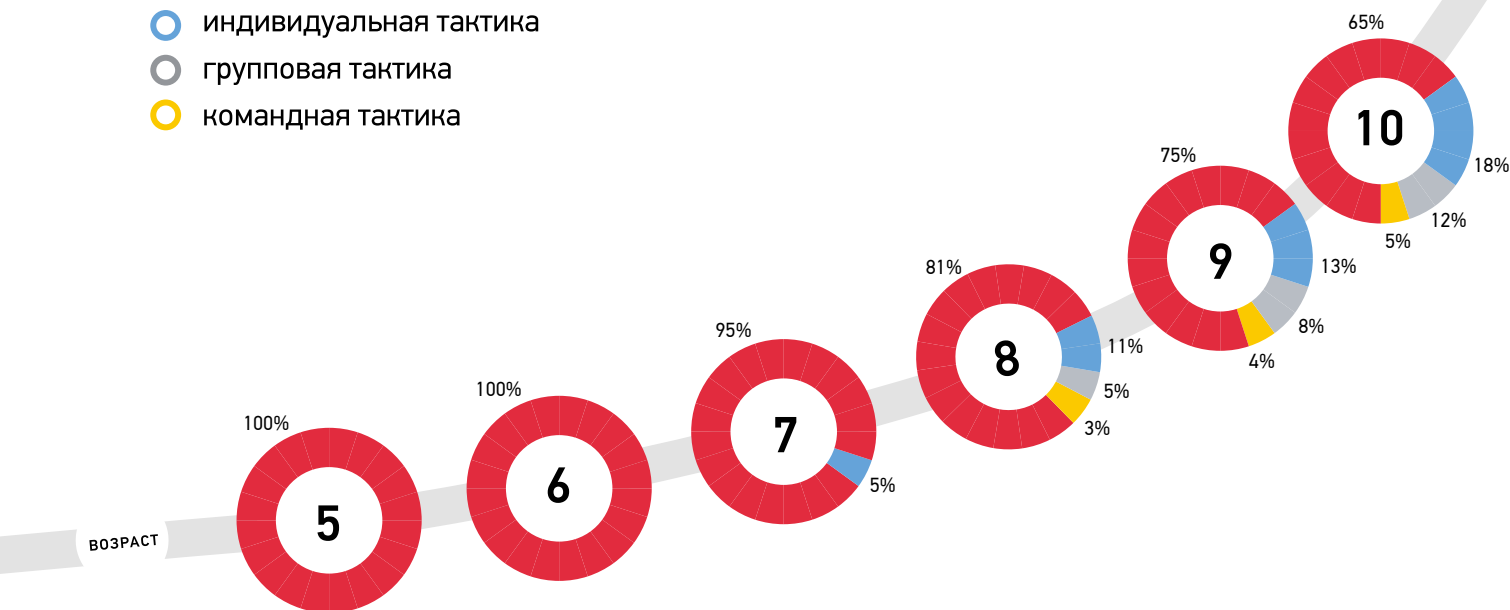
- Создание благоприятных условий для освоения детьми элементов хоккея
- Вариативная базовая двигательная подготовка – «Школа движений»
- Укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия
- Содействие в приобретении навыков социализации

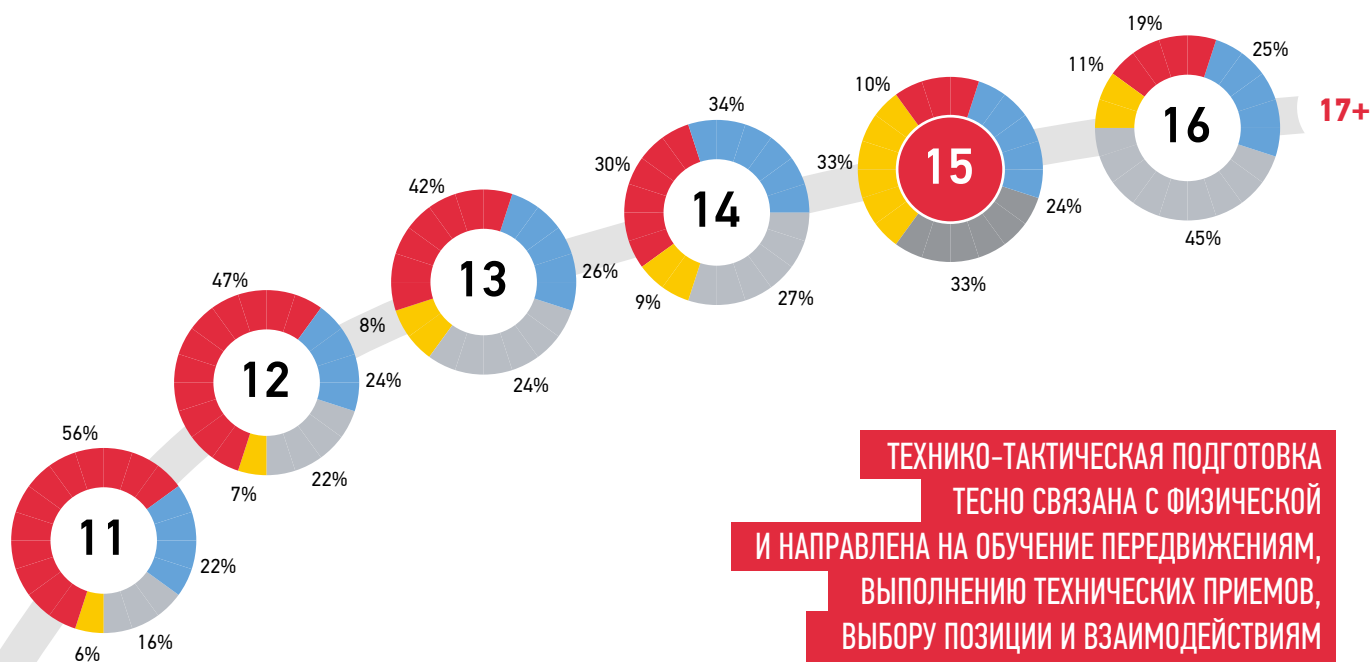
### 7 лет и младше

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

### Соотношение разделов технико-тактической подготовки

- техническая
- индивидуальная тактика
- групповая тактика
- командная тактика





**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ТЕСНО СВЯЗАНА С ФИЗИЧЕСКОЙ  
И НАПРАВЛЕНА НА ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯМ,  
ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ,  
ВЫБОРУ ПОЗИЦИИ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯМ  
С ПАРТНЕРАМИ**

### 8 лет и младше

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

### 9 лет и младше

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

### 10 лет и младше

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

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

### 11 лет и младше

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

### 12 лет и младше

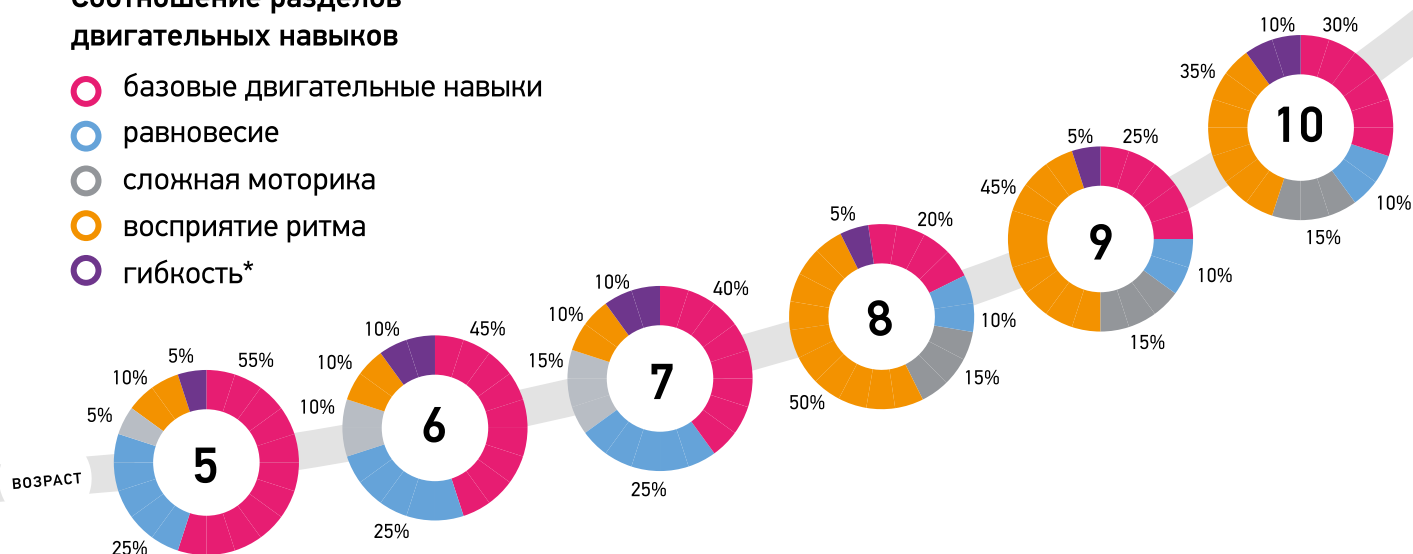
- Формирование устойчивого интереса у детей к занятием хоккеем
- Приобретение опыта регулярного участия в соревнованиях
- Повышение уровня ОФП, СФП
- Техническая подготовка
- Индивидуальная и групповая тактика
- Элементы командной тактики
- Знакомство с антидопинговыми правилами
- Укрепление физического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

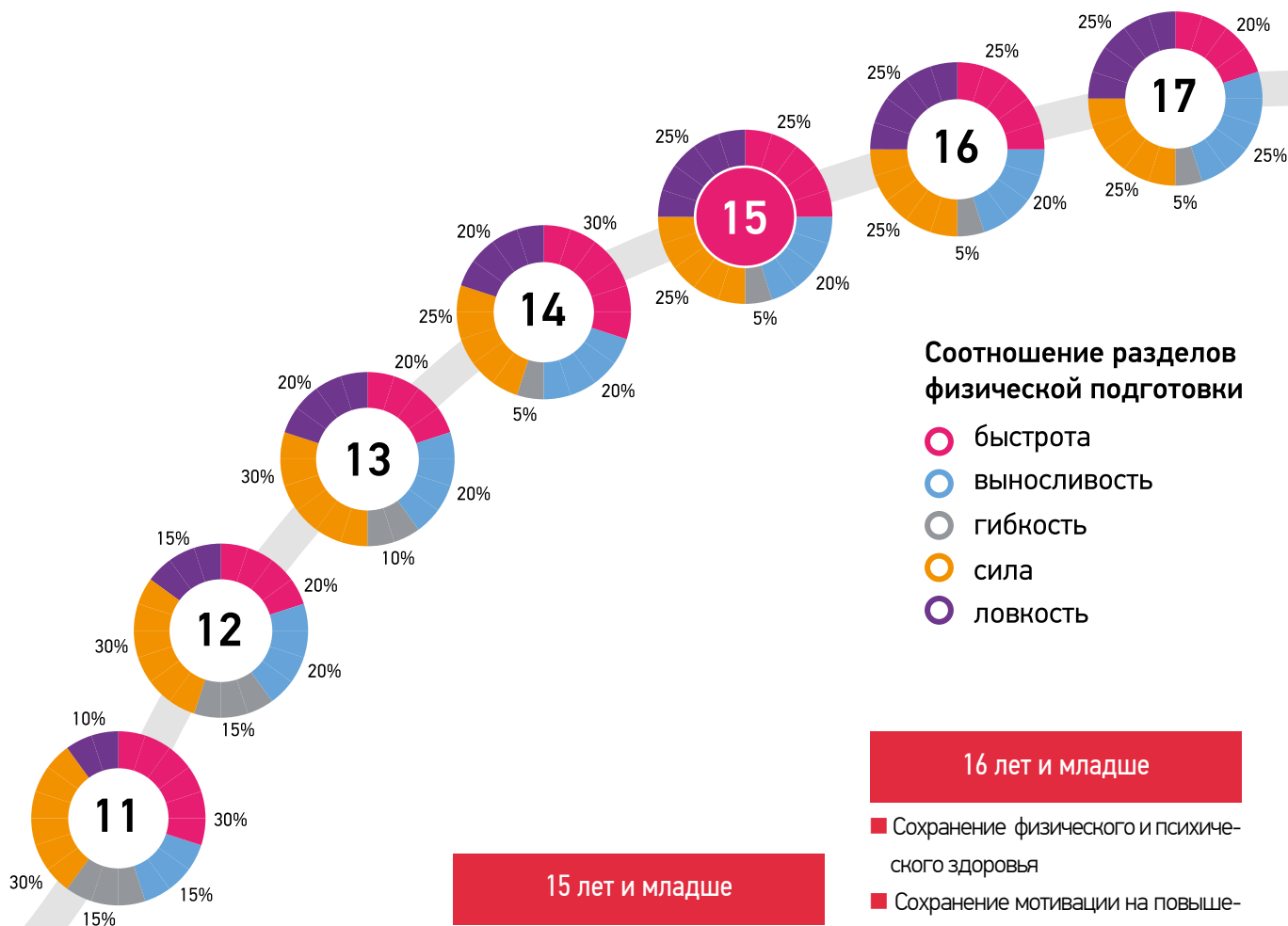
### 13 лет и младше

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

## Соотношение разделов двигательных навыков

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





### Соотношение разделов физической подготовки

- быстрота
- выносливость
- гибкость
- сила
- ловкость

#### 14 лет и младше

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

#### 15 лет и младше

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

#### 16 лет и младше

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



## 1.3 Структура сезона

Формулировка «15 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. В этом сезоне величины как тренировочной, так и соревновательной деятельности близки к предельным. Соревновательный период рекомендуется разбить на две части, чтобы запланировать восстановительный цикл продолжительностью 7-10 дней. В восстановительном цикле рекомендуется использовать занятия на открытом воздухе

(лыжные прогулки в рекреационных зонах, игры на открытом льду в бэнди). Представленная структура сезона подразумевает достаточно насыщенный график соревнований и тренировочных занятий. В этом сезоне запланирован значительный объем подготовки как на льду, так и вне льда, поэтому возможно использовать по два занятия в день, а также занятия групп. Индивидуальные занятия лучше всего использовать в июне, для этого необходимо разработать для занимающихся планы самостоятельной работы.

В данной возрастной группе в занятиях на льду при-

оритетное значение будет иметь командная и групповая тактика. Целенаправленное использование средств командной и групповой тактики обуславливает широкое применение в занятиях поточного поточного метода. Организация тренировочных занятий на льду основывается на

следующих принципах:

- совершенствование технических навыков (технические навыки комбинируются, образуя связи, включаются в упражнения, обеспечивающие развитие технических навыков);
- более широкое изучение индивидуальной, групповой и командной тактики;
- преимущественное использование поточного метода организации тренировочного занятия;
- использование индивидуальной и групповой формы организации занятий;
- активное использование игровых ситуаций на ограниченных площадках;
- повышение уровня моторной плотности занятий;
- высокий уровень дисциплины и организации.

Структура тренировочных занятий включает следующие части: подготовительную, основную и заключительную, что определяется логикой в изменении 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 подготовитель-

ной части. Основная часть занятия решает его главную задачу. В ней могут применяться самые разные виды упражнений и нагрузок, главное — соблюдать требования повышения специальной физической, интегральной и психологической подготовленности, совершенствования оптимальной техники, тактики. В первой половине основной части целесообразно использовать упражнения, которые могут обеспечивать достижение оптимального функционального состояния для освоения нового материала или создавать фон утомления для повышения специальной подготовленности. Длительность основной части определяется характером и методикой применяемых упражнений, величиной тренировочной нагрузки. В заключительной части занятия ступенчато снижается напряженность тренировочной работы с целью возвращения организма спортсмена в состояние, близкое к исходному, и создания благоприятных условий для восстановления.

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



## Общая структура сезона возрастных групп 15 лет и младше

Параметры тренировочного процесса	Периодизация сезона					
	ОПЭ <sup>1</sup>	СПЭ <sup>2</sup>	Соревновательный 1	Соревновательный 2	ПП <sup>3</sup>	Итого
Количество недель <sup>4</sup>	3	6	18	17	4	48
Тренировочные занятия на льду	6	32	99	98	24	259
За неделю	2	6	6	6	6	-
Тренировочные занятия вне льда	33	33	103	98	24	291
За неделю	11	6	6	6	4	-
Продолжительность тренировочных занятий на льду (минут) <sup>5</sup>	60-120	60-120	60-120	60-120	60-120	-
Продолжительность тренировочных занятий вне льда (минут) <sup>6</sup>	60-120	60-90	60-90	60-90	60-90	-
Контроль	1	1	2	1	1	6
Количество матчей	0	0	15-20	15-25	0	30-45
Общее количество тренировочных занятий на льду и вне льда	40	65	202	196	48	551

<sup>1</sup>ОПЭ – Общеподготовительный этап

<sup>2</sup>СПЭ – Специальноподготовительный этап

<sup>3</sup>ПП – Подготовительный период

<sup>4</sup>Количество 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.

<sup>5</sup>Продолжительность 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.

<sup>6</sup>Продолжительность 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 <sup>1</sup>		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
<b>Итого</b>		<b>120</b>

### Тренировочные занятия вне льда

Основная задача тренировочных занятий вне льда в возрастной группе 15 лет и младше — повышение функциональных возможностей организма хоккеистов, общая и специализированная подготовка с учетом требований соревновательной деятельности. Необходимо отметить, что в группе биологический возраст у спортсменов может существенно отличаться, поэтому тренеру необходимо учитывать этот фактор при выборе средств и методов тренировки. В любом случае, величины тренировочной нагрузки в занятиях не должны превышать нормативные значения для данного возраста. Наиболее целесообразными средствами тренировочных воздействий являются:

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

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

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

<sup>1</sup>ОДА – опорно-двигательный аппарат

### Игровая практика

В возрастной группе 15 лет и младше официальные матчи имеют очень важное значение. Однако организация занятий не исключает проведение тренировочных игр на меньших пространствах. Это позволяет решать ряд задач процесса подготовки: увеличения моторной плотности, совершенствования навыков единоборств, функциональной тренировки, отработки «стандартов» для совершенствования групповой и индивидуальной тактики.

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 площадь и выше уровень подготовленности хоккеистов, тем из меньшего количества игроков состоят звенья каждой из команд.

### Периодизация технико-тактической подготовки

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

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

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

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

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

**Групповая тактика** — действия двух или более хоккеистов с использованием технических навыков и индивидуальных тактик, направленные на создание превосход-

ства 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 нападении<sup>1</sup>.

Диаграмма направленности физической подготовки

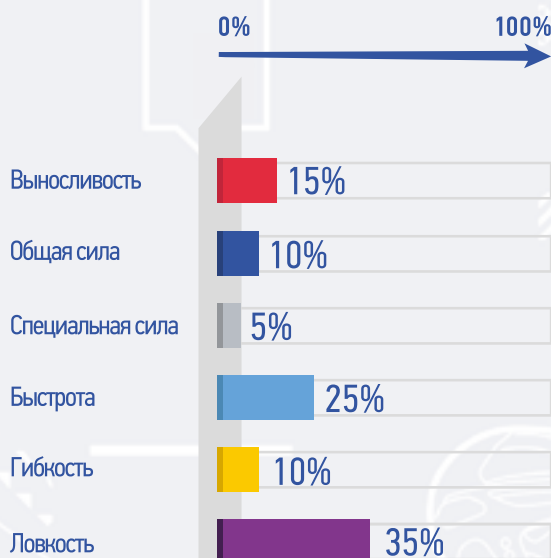
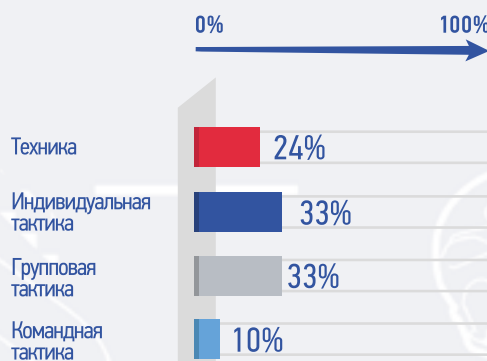
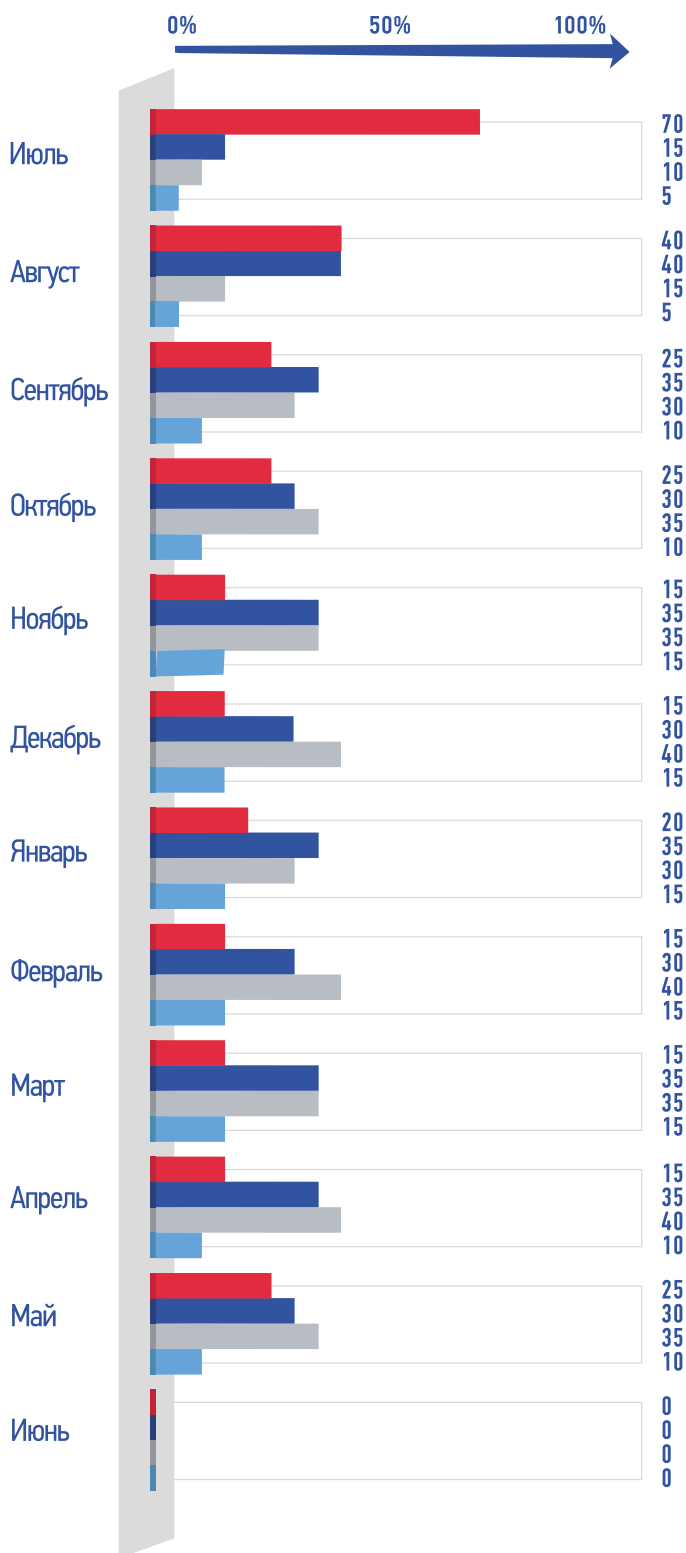


Диаграмма технико-тактической направленности тренировочного процесса в сезоне



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

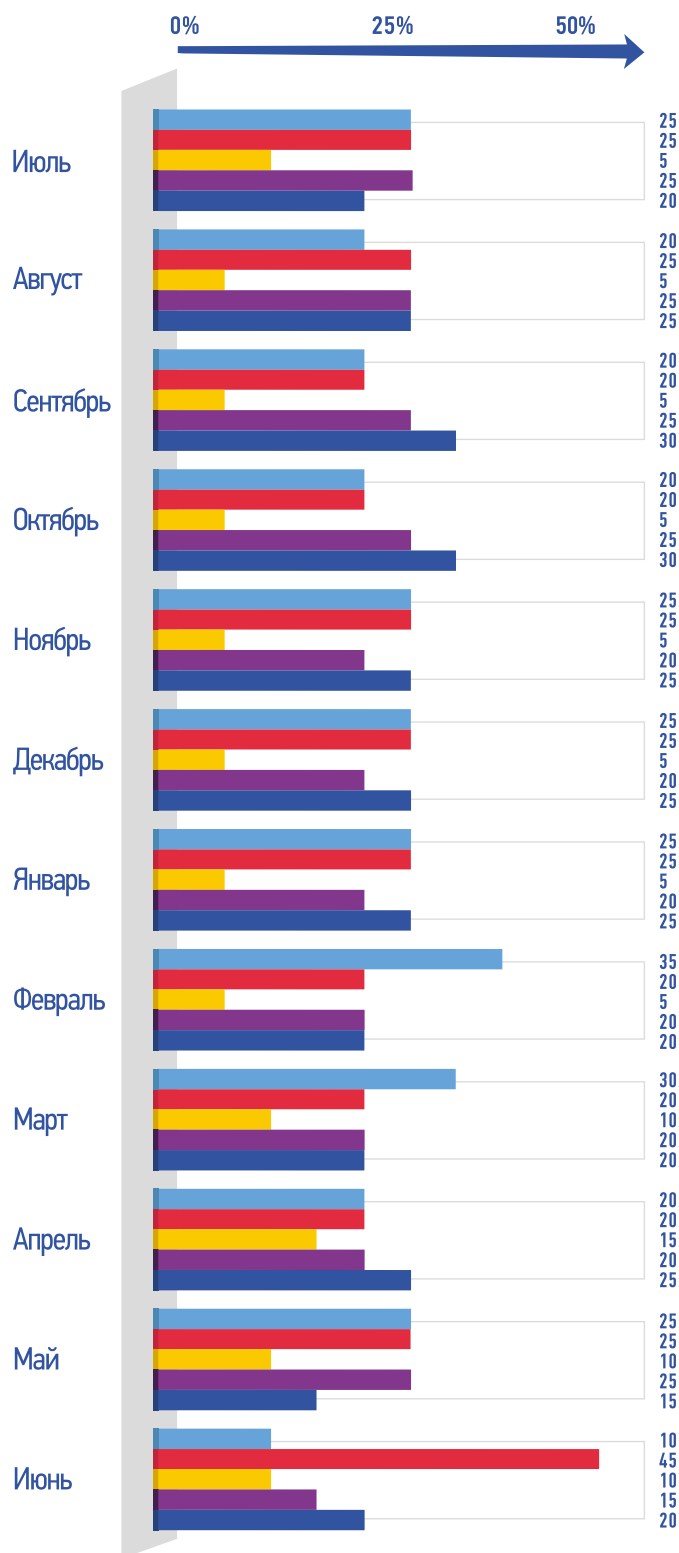
Сезонная детализация технической направленности занятий на льду



Преимущественная направленность упражнений:

- Техника
- Индивидуальная тактика
- Групповая тактика
- Командная тактика

Сезонная детализация направленности занятий вне льда по физической подготовке



Преимущественная направленность упражнений:

- Быстрота
- Выносливость
- Гибкость
- Ловкость
- Сила

## Соревнования

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

В системе спортивной подготовки выделяют подготовительные, контрольные, отборочные, подводящие и главные соревнования. Роль соревнований в становлении спортивного мастерства хоккеиста значительна и первостепенна. Конечно, главной целью спортивной карьеры является демонстрация достижений в крупных официальных турнирах. Однако не менее значимы соревнования на ранних этапах, функция которых состоит в подготовке юных спортсменов<sup>1</sup>.

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

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



## Виды и характеристика спортивных соревнований

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

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

## 1.4 Приоритеты и навыки

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

Координационная сложность навыков, упражнений существенно влияет на уровень физиологической на-

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

- 1— малая координационная сложность;
- 2— средняя координационная сложность;

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

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



### Характеристика уровней координационной сложности навыков и упражнений

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

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

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

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



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

Техника владения клюшкой и шайбой			
2.43	Броски	3	Бросок в одно касание
2.44	Броски	2	Бросок под перекладину у ворот с "удобной" и "неудобной", слева и справа
2.45	Броски	3	Заслон вратаря (помеха, бросок под правлением шайбы)
2.46	Броски	2	Бросок с полным оборотом на 360°
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
3.1	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Изменение скорости катания
3.2	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	360 градусов полный оборот, и смена направления
3.3	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	"Контролируемая потеря, оставление шайбы"
3.4	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим продолжаем движение
3.5	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Обманные движения коньками - обманный поворот, остановка и т.д.
3.6	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Обманное движение корпусом "Раскачивание"
3.7	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Открытие под передачу - лицом к шайбе
3.8	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Выбор позиции и прикрытие
3.9	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Создание пространства в атаке - катание поперек площадки, затягивание времени
3.10	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Отрыв от соперника на свободное пространство (игра без шайбы)
3.11	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Защита шайбы частями тела - рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника
3.12	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Ситуации 1 в 1 в атаке (на входе в зону нападения, на половину борта и т.д.)
3.13	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Подбор шайбы в зоне обороны - используя ложные действия и закрывание шайбы
3.14	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы

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

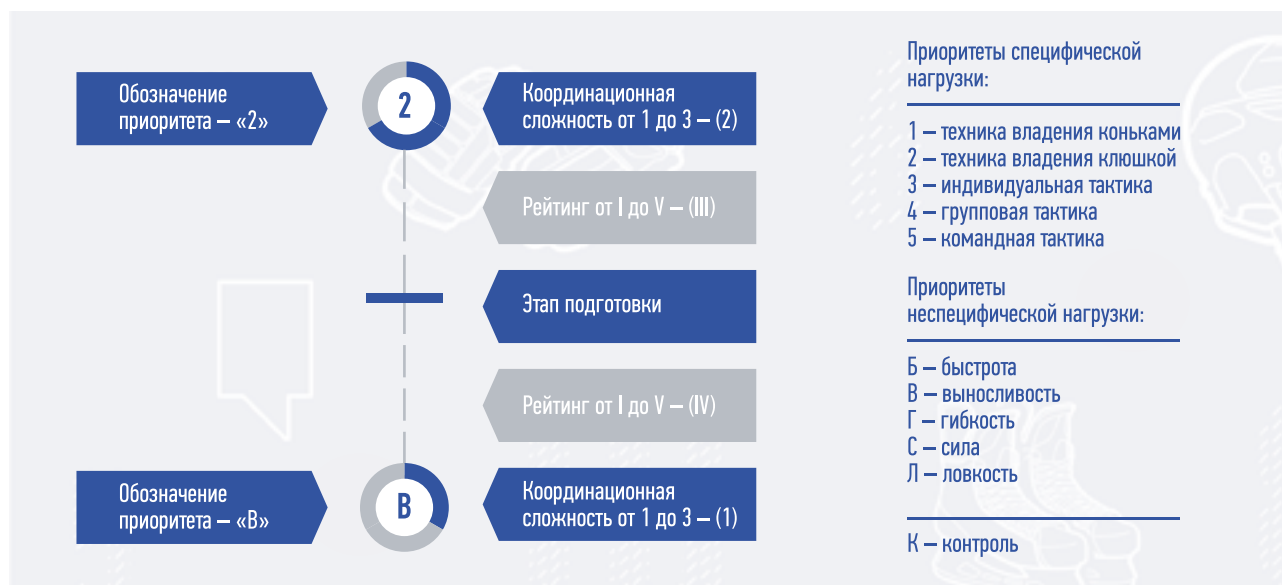
<b>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
3.33	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Возврат и подбор шайбы с быстрым поворотом без отрыва коньков
3.34	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Оборонительные ситуации 2 в 1
3.35	Преследования и отбор шайбы	1	Прижимание, поднимание, подбивание клюшки соперника
3.36	Преследования и отбор шайбы	1	Выбивание шайбы клюшкой (клюшкой в шайбу)
3.37	Преследования и отбор шайбы	3	Перехват шайбы (летающей верхом, низом) корпусом, рукояткой, рукой, крюком
3.38	Преследования и отбор шайбы	3	Силовым единоборством - толчком (техника силового приёма, контакта)
3.29	Преследования и отбор шайбы	3	Силовым единоборством - прижиманием (техника силового прижимания, давления)
3.40	Преследования и отбор шайбы	3	Силовым единоборством - остановкой
<b>ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
4.1	Групповые тактические действия в нападении	1	Передача - ускорение - приём шайбы
4.2	Групповые тактические действия в нападении	1	Скрещивание с оставлением шайбы партнёру, Скрещивание с сохранением шайбы у себя, Скрещивание с передачей
4.3	Групповые тактические действия в нападении	2	Вход в зону атаки с остановкой - дождаться партнеров
4.4	Групповые тактические действия в нападении	2	Выход на ворота по центру (второй игрок)
4.5	Групповые тактические действия в нападении	3	Подключение защитника на дальнюю штангу
4.6	Групповые тактические действия в нападении	2	Розыгрыш шайбы "вертушкой" в зоне нападения - внизу / вверху зоны / за воротами
4.7	Групповые тактические действия в нападении	2	2 в 1 на входе в зону нападения, в углах и т.д.
4.8	Групповые тактические действия в нападении	2	Ситуации 2 в 2 на входе в зону нападения, в углах и т.д.
4.9	Групповые тактические действия в нападении	3	Ситуации 3 на 3 на входе в зону нападения, в углах и т.д.
4.10	Групповые тактические действия в нападении	3	Вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга

ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
4.11	Групповые тактические действия в нападении	2	Выход из зоны защиты – по системе прямого паса
4.12	Групповые тактические действия в нападении	2	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками)
4.13	Групповые тактические действия в нападении	2	Поддержка партнеров – под давлением, без давления со стороны соперника
4.14	Групповые тактические действия в нападении	2	Переходы из обороны в атаку
4.15	Групповые тактические действия в нападении	1	Контроль ширины игры во всех зонах
4.16	Групповые тактические действия в нападении	2	Защитники не на одной линии – поддержка тыла в зоне обороны, в средней зоне
4.17	Групповые тактические действия в нападении	3	Подключение четвертого к атаке
4.18	Групповые тактические действия в обороне	3	Прессинг в зоне нападения – давление двумя-четырьмя игроками
4.19	Групповые тактические действия в обороне	2	Прессинг после отскока шайбы – давление двумя игроками
4.20	Групповые тактические действия в обороне	2	2 защитник на входе в зону обороны при ситуациях 1 в 2, 2 в 2, 3 в 3 и т.д.
4.21	Групповые тактические действия в обороне	1	Зонная оборона в своей зоне
4.22	Групповые тактические действия в обороне	2	Соперник с шайбой в углу
4.23	Групповые тактические действия в обороне	2	Соперник с шайбой за воротами
4.24	Групповые тактические действия в обороне	2	Соперник с шайбой на полборта
4.25	Групповые тактические действия в обороне	2	Защита "пятак"
4.26	Групповые тактические действия в обороне	1	Опека соперников
4.27	Групповые тактические действия в обороне	3	Позиции обороняющихся относительно позиций нападающих (персональная оборона)
4.28	Групповые тактические действия в обороне	2	Оборона против подключающегося к атаке защитника соперников (на входе в нашу зону и при позиционной обороне в своей зоне)
КОМАНДАНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			

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



## Схема обозначения приоритетов специфической и неспецифической нагрузки



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

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

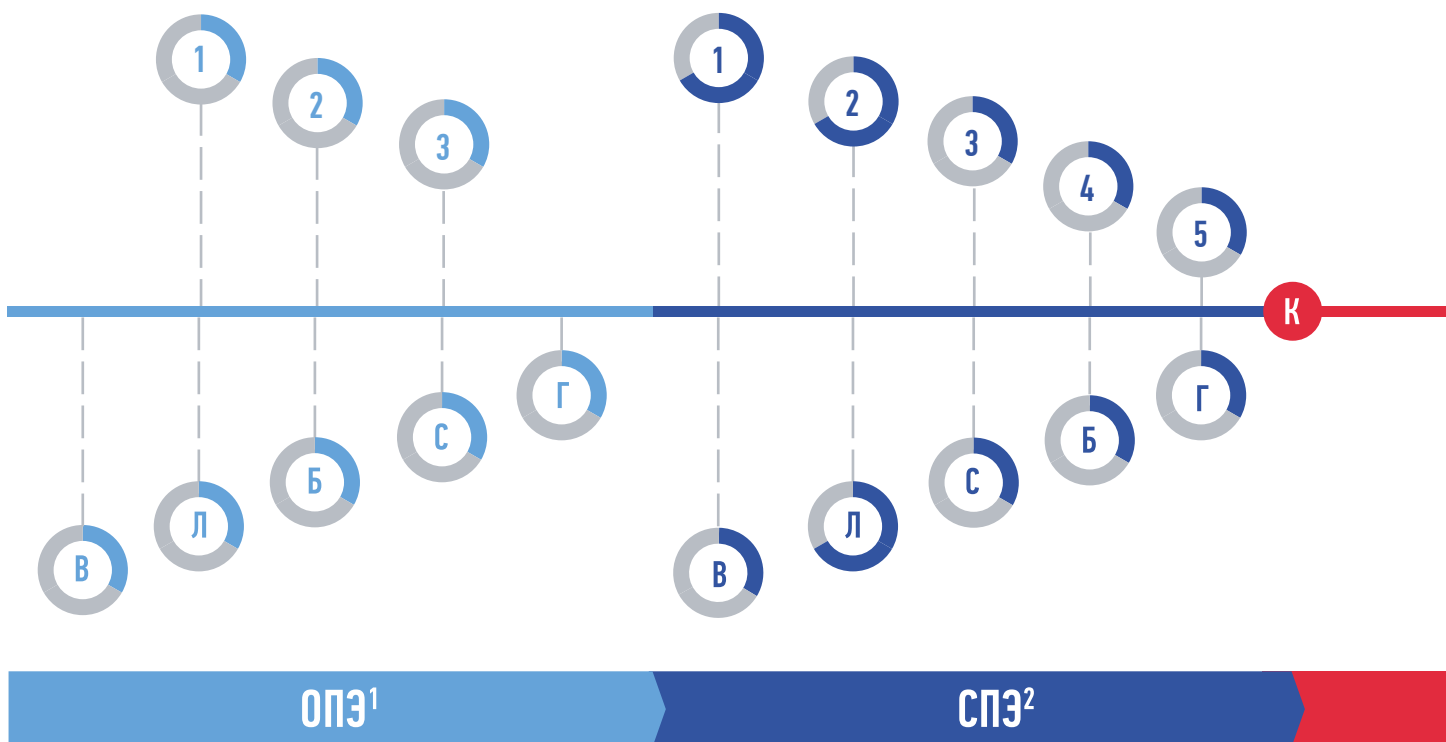
Также мы можем видеть вокруг белого круга с цифрой или буквой цветной сектор на сером кольце (в данном случае синий). Цвет сегмента соответствует цвету,

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

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

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

## Последовательность распределения приоритетов в течение сезона



**ОПЭ¹**

**СПЭ²**

### НА ЛЬДУ

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

### ВНЕ ЛЬДА

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

### НА ЛЬДУ

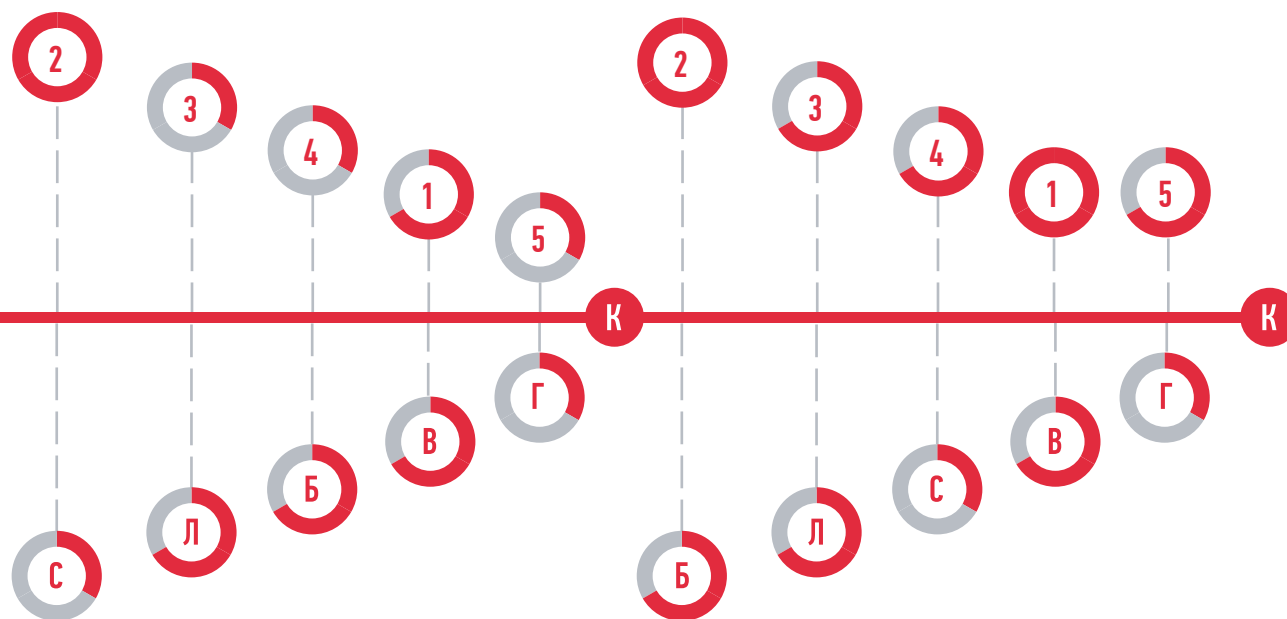
- Индивидуальные тактические действия в нападении
- Групповые тактические действия в нападении
- Индивидуальные тактические действия в обороне
- Групповые тактические действия в обороне
- Обводка
- Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении
- Повороты и переходы
- Скольжение на ребрах лезвий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

### ВНЕ ЛЬДА

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

ЗОП¹ – Этап общей подготовки, ЭСП² – Этап специальной подготовки





## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

### НА ЛЬДУ

Индивидуальные тактические действия в нападении  
 Групповые тактические действия в нападении  
 Групповые тактические действия в обороне  
 Индивидуальные тактические действия в обороне  
 Обводка  
 Броски  
 Вбрасывания  
 Техника владения клюшкой и шайбой в движении  
 Повороты и переходы  
 Игра в неравных составах, в большинстве  
 Игра в неравных составах, в меньшинстве  
 Преследования и отбор шайбы  
 Скольжение лицом вперед  
 Скольжение спиной вперед

### ВНЕ ЛЬДА

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

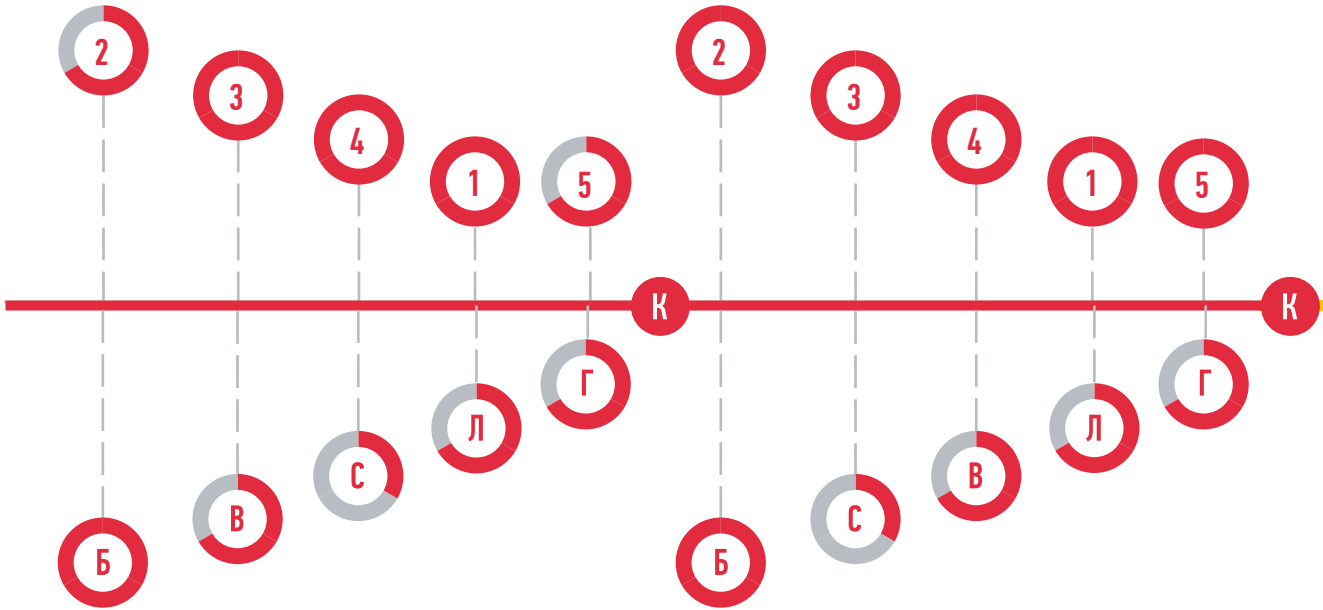
### НА ЛЬДУ

Индивидуальные тактические действия в нападении  
 Групповые тактические действия в нападении  
 Групповые тактические действия в обороне  
 Индивидуальные тактические действия в обороне  
 Обводка  
 Броски  
 Вбрасывания  
 Техника владения клюшкой и шайбой в движении  
 Повороты и переходы  
 Игра в неравных составах, в большинстве  
 Игра в неравных составах, в меньшинстве  
 Преследования и отбор шайбы  
 Скольжение лицом вперед  
 Скольжение спиной вперед  
 Баланс и координация

### ВНЕ ЛЬДА

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

## Последовательность распределения приоритетов в течение сезона



## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

### НА ЛЬДУ

Индивидуальные тактические действия в нападении  
 Групповые тактические действия в нападении  
 Групповые тактические действия в обороне  
 Индивидуальные тактические действия в обороне  
 Обводка  
 Броски  
 Игра в неравных составах, в большинстве  
 Игра в неравных составах, в меньшинстве  
 Вбрасывания  
 Техника владения клюшкой и шайбой в движении  
 Повороты и переходы  
 Преследования и отбор шайбы  
 Скольжение лицом вперед  
 Скольжение спиной вперед  
 Баланс и координация

### ВНЕ ЛЬДА

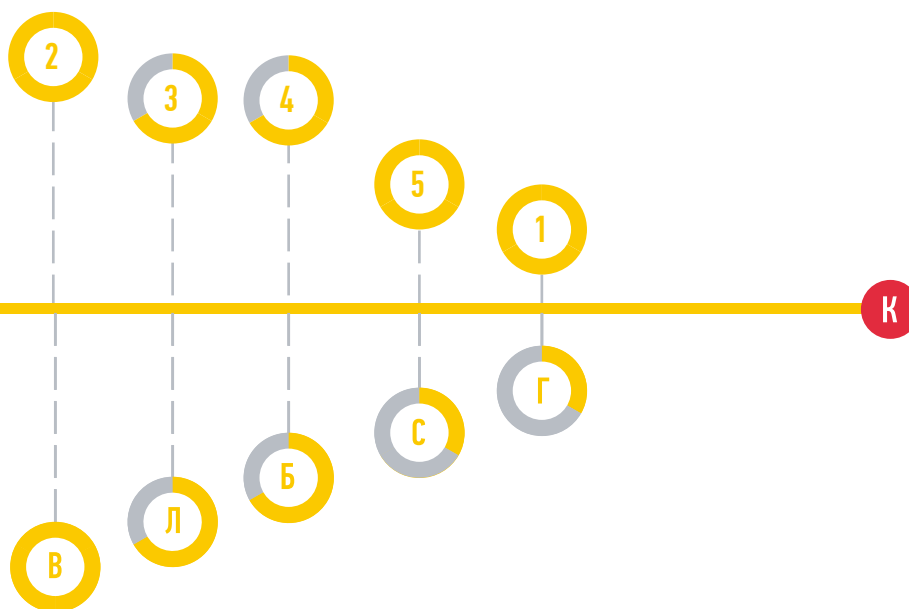
Динамическая гибкость  
 Проприорецепция  
 Равновесие  
 Статическая сила  
 Активная гибкость  
 Динамическая сила  
 Максимальная сила  
 Баллистические способности

### НА ЛЬДУ

Индивидуальные тактические действия в нападении  
 Групповые тактические действия в нападении  
 Групповые тактические действия в обороне  
 Индивидуальные тактические действия в обороне  
 Обводка  
 Броски  
 Игра в неравных составах, в большинстве  
 Игра в неравных составах, в меньшинстве  
 Вбрасывания  
 Техника владения клюшкой и шайбой в движении  
 Повороты и переходы  
 Преследования и отбор шайбы  
 Скольжение лицом вперед  
 Скольжение спиной вперед

### ВНЕ ЛЬДА

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



## ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

### НА ЛЬДУ

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

### ВНЕ ЛЬДА

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

### НА ЛЬДУ

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

### ВНЕ ЛЬДА

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



## 1.5 Цели и задачи

С физиологической точки зрения очень благоприятный период для совершенствования двигательных способностей. Это относится как к общей, так и специальной подготовке. В этом периоде целесообразно начинать специализированную атлетическую подготовку. Очень важно сразу обучить правильной рациональной технике выполнения силовых упражнений с большими весами.

В тренировочных занятиях на льду значительно возрастает объем единоборств и нагрузок скоростно-силовой направленности, активно используются упражнения, направленные на повышение способно-

стей сохранять высокую скорость и надежность технических и тактических действий. Тренер должен помнить и об игровом интеллекте – упражнения должны становиться более сложными. Хоккеистам необходимо научиться быстро распознавать различные игровые паттерны и принимать быстрые решения, быть способными к взаимному замещению и выполнению функций друг друга, синхронно передвигаться, сохраняя тактический рисунок.

Управление командой становится более сложным делом. В процесс спортивной подготовки добавляются новые условия и переменные. Внутри команды зна-

чительно усиливается конкуренция. Буквально один сезон остается до выпуска из хоккейной школы и образовательного учреждения. Перед Вашими воспитанниками все чаще возникают вопросы о перспективах продолжения карьеры и дальнейшем обучении. Существенно возрастает влияние агентов. Скорее всего, что наиболее талантливые ребята заключат соглашения с агентами.

В целом этот период должен дать Вашим воспитанникам представление о том, что их ожидает во взрослом профессиональном хоккее: требования к организации и дисциплине, нагрузки, условия труда в профессиональной команде, требования в сборных командах. Таким образом, первостепенной задачей тренера будет обеспечить наилучшую приспособляемость своих воспитанников. Это касается и двигательных способностей, и технической подготовленности, наличия тактического арсенала, а также игрового интеллекта и знаний.

**Цель:** обеспечить положительную динамику подготовленности, рост спортивного мастерства, мотивацию к высшим достижениям, готовность к конкурентной борьбе.

**Цель:** обеспечить положительную динамику подготовленности, рост спортивного мастерства, мотивацию к высшим достижениям, готовность к конкурентной борьбе.

**Задачи:**

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня СФП;
- повышение уровня функциональных возможностей организма;
- технико-тактическая, интегральная подготовка;
- приобретение опыта спортивного судьи;
- повышение уровня теоретической, психологической подготовленности;
- формирование навыков профессионального подхода к соблюдению тренировочных, соревновательных режимов, восстановления и питания;
- знание антидопинговых правил.

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

**Матрица решения задач сезона**

Условие	Задача	Решение
Образование	Создать условия для профессиональной ориентации	Взаимодействие с родителями, учебными заведениями, рациональное планирование
Начало атлетической подготовки	Обеспечить плавный переход к новым видам физической активности	Обучение рациональной технике выполнения упражнений, индивидуализация процесса атлетической подготовки, контроль
Скоростная выносливость в занятиях на льду	Разработать оптимальные тренировочные программы повышения специальной работоспособности	Постепенное включение в тренировочный процесс Традиционно «жестких» нагрузок в ледовых занятиях: челноки, ускорения, элементы силовой подготовки

## 1.6 Нагрузка и адаптация

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

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

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

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

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

### Классификация нагрузок в спорте



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

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

*Так, например, можно выделить:*

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

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

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

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

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

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

## Классификация тренировочных нагрузок по направленности с учетом путей энергообеспечения работы

Показатели	Направленность				
	Алактатная анаэробная	Лактатная анаэробная	Анаэробно-аэробная	Аэробная (тренирующая)	Аэробная (восстановительная)
ЧСС, уд/мин	190-220	170-190	155-170	140-155	100-120
Потребление O <sub>2</sub> , % от max VO <sub>2</sub>	-	-	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 <sup>-1</sup>	Лактат ммоль/л
I (восстановительная)	Активизация восстановительных процессов	100-120	2-3
II (поддерживающая)	Поддержание на достигнутом уровне аэробных возможностей	140-150	3-5
III (развивающая)	Повышение аэробных возможностей, специальной выносливости к длительной работе	155-170	6-8
IV (развивающая)	Повышение гликолитических анаэробных возможностей, специальной выносливости к кратковременной работе	170-190	8-12
V (спринтерская)	Повышение алактатных анаэробных возможностей, совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	190-220	—



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

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

Длительность интервалов отдыха зависит от задач тренера и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на пре-

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

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



## Основные физиологические параметры нагрузок различной направленности

Направленность воздействия	Отношение Работа/Отдых	Время работы секунд, минут	Время отдыха секунд, минут	Мощность работы
Алактатная анаэробная (мощность)	1/3	5 секунд	15 секунд	Максимальная
	1/3	10 секунд	30 секунд	
Алактатная анаэробная (емкость)	1/3	15 секунд	45 секунд	
	1/3	20 секунд	60 секунд	
	1/3	30 секунд	90 секунд	
Гликолитическая анаэробная (емкость)	1/2	30 секунд	60 секунд	
	1/2	45 секунд	90 секунд	
	1/2	60 секунд	4 минуты	
	1/2	90 секунд	3 минуты	
Гликолитическая анаэробная (мощность)	1/2	4 минуты	4 минуты	Большая
	1/2	5 минут	5 минут	
Аэробная (мощность)	1/1	30 секунд	30 секунд	
Аэробная (емкость)	1:1	60 секунд	60 секунд	
	1/1	15 секунд	15 секунд	
Аэробная (экономичность)	1/1	4 минуты	4 минуты	
	1/1	3 минуты	3 минуты	
	1/1	6 минут	6 минут	

Для того, чтобы тренер более эффективно планировал направленность тренировочных воздействий, необходимо иметь хорошее представление о количественных физиологических характеристиках нагрузок различной направленности. В представленной таблице даны основные критерии и параметры, позволяющие систематизировать воздействия по направленности на основные механизмы энергообеспечения организма спортсменов<sup>1</sup>.



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



## Адаптация

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

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

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

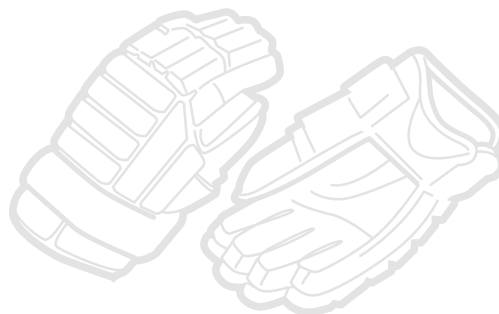
Срочная адаптация к необычным раздражителям чаще всего неспецифическая, она запускает экстренные реакции различных органов и функциональных механизмов, чтобы компенсировать воздействие факторов окружающей среды. Регулярное повторение таких раздражений формирует связи, приводящие к адекватной и специфической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

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

циональных систем, происходит снижение темпов формирования долговременных адаптационных реакций.

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

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

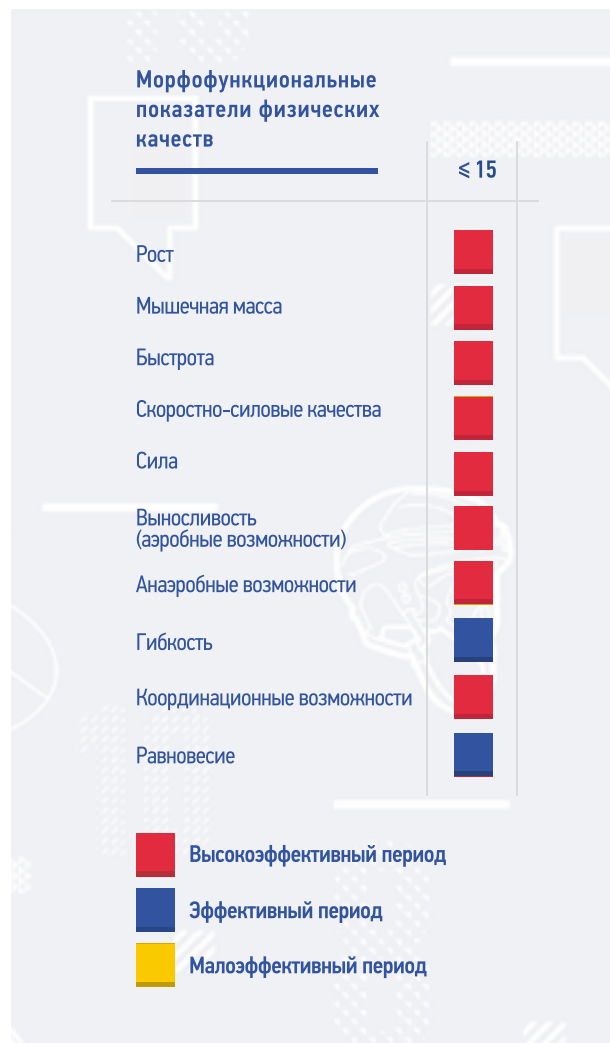


## 1.7 Сенситивные периоды

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

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

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



**НУЖНО ВЕРНУТЬСЯ К ОСНОВАМ.  
ЭТО ИГРА В ХОККЕЙ, ЭТО ДОЛЖНО БЫТЬ  
ИНТЕРЕСНО, УВЛЕКАТЕЛЬНО, ЭТО ПРЕДСТАВЛЕНИЕ.  
МОЯ ЗАДАЧА — СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ПАРНИ  
ПОЛУЧАЛИ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ИГРЫ,  
БЫСТРО ПЕРЕМЕЩАЛИ ШАЙБУ, СОЗДАВАЛИ  
ХОРОШИЕ МОМЕНТЫ.**

## 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 времени<sup>1</sup>. 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:*

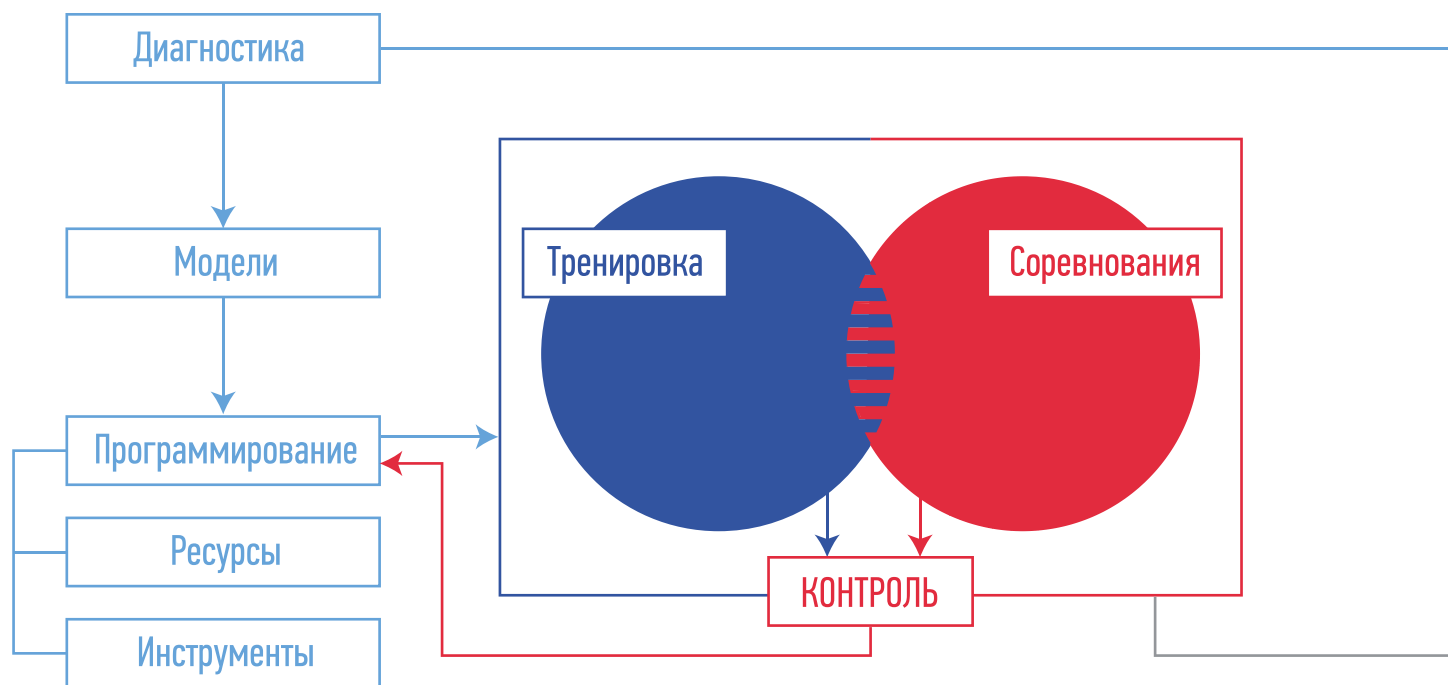
- *общей стратегией подготовки как отдельного хоккеиста, так и команды;*
- *выбором оптимальной структуры тренировочного процесса;*
- *выбором оптимальных соотношений воздействий, тренировочных режимов, средств и методов;*
- *способностью тренера к раннему выявлению и эффективному устранению ошибок;*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

<sup>1</sup>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

### Реализация

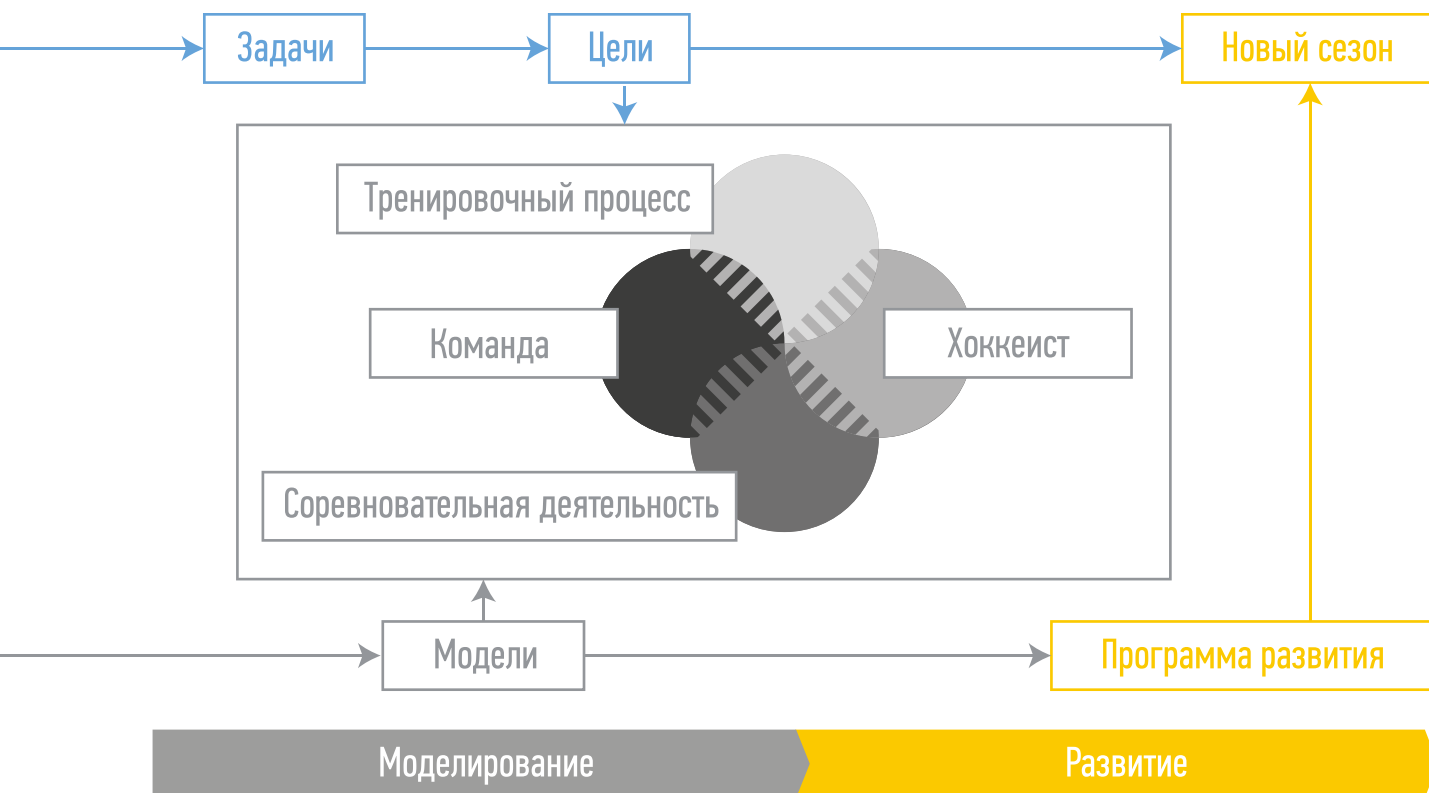
### Контроль

- 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 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

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





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

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

## Диагностика

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

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

*Чтобы эффективно управлять подготовкой, необходимо:*

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

Планирование нового сезона тренеру необходимо начать с диагностики исходного состояния всех компонентов системы подготовки для сопоставления с приоритетами возрастной группы 15 лет и младше и минимальными требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (ФССП).

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

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

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

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

Реализация научно-методического сопровождения планируется исходя из имеющихся условий в организации.

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

Мероприятия по отбору и ориентации должны ре-

шать задачу оценки способностей юных хоккеистов к дальнейшему совершенствованию. Основными критериями отбора являются:

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

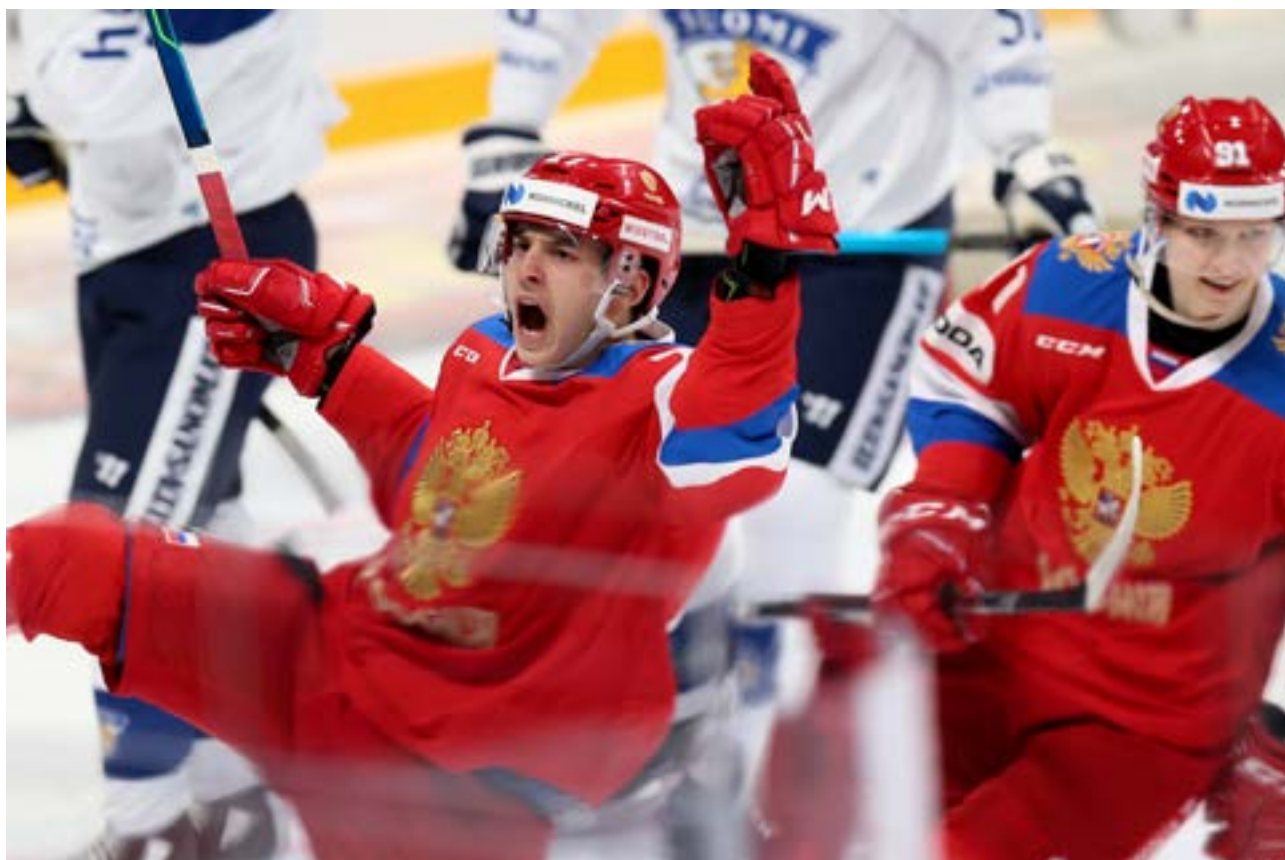
Оценка исходного уровня подготовленности отдельных хоккеистов и команды осуществляется в рамках предсезонного тестирования, а также непосредственно в тренировочных занятиях трех типов на льду и вне льда в течение микроцикла.

Такой подход к оценке и контролю подготовленности хоккеистов и команды рекомендуется использовать на протяжении всего сезона. Тем самым тренер сможет оперативно получать необходимую информацию о динамике подготовленности и вносить необходимые коррективы в тренировочный и соревновательный процессы.

■ *Контрольное занятие №1 включает необходимые для данной возрастной группы приоритеты – оценка технической оснащенности, общей и специальной физической подготовленности.*

■ *Контрольное занятие №2 включает проведение двусторонней игровой тренировки – оценка интегральной подготовленности.*

■ *Контрольное занятие №3 включает проведение двусторонней игровой тренировки против более сильного соперника или в других усложненных условиях – оценка интегральной подготовленности и личностных качеств.*



## Особенности реализации системы спортивной подготовки в сезоне

Реализация спортивной подготовки в группах 15 лет и младше должна формировать готовность к демонстрации высокого уровня спортивных достижений. Хоккеисты этой группы много тренируются, активно принимают участие в соревнованиях. Соревновательная практика приобретает все большее значение от качества проведенных матчей во многом зависит эффективность формирования спортивного мастерства хоккеистов.

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

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

Постоянное повышение эффективности соревновательной деятельности в хоккее привело к тому, что определяющей величиной становится качество подготовки спортивного резерва. Развитие игроков, соответ-

ствующих стандартам мирового хоккея, невозможно без отлаженной многолетней системы спортивной подготовки. Таким образом, тренеру необходимо эффективно управлять тренировочным и соревновательным процессом, а именно:

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

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

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



## 2.2 Методика построения тренировочных занятий

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

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

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

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

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

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

### Типы и характеристика занятий

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

Различают следующие формы занятий: индивидуальную, групповую.

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

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

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

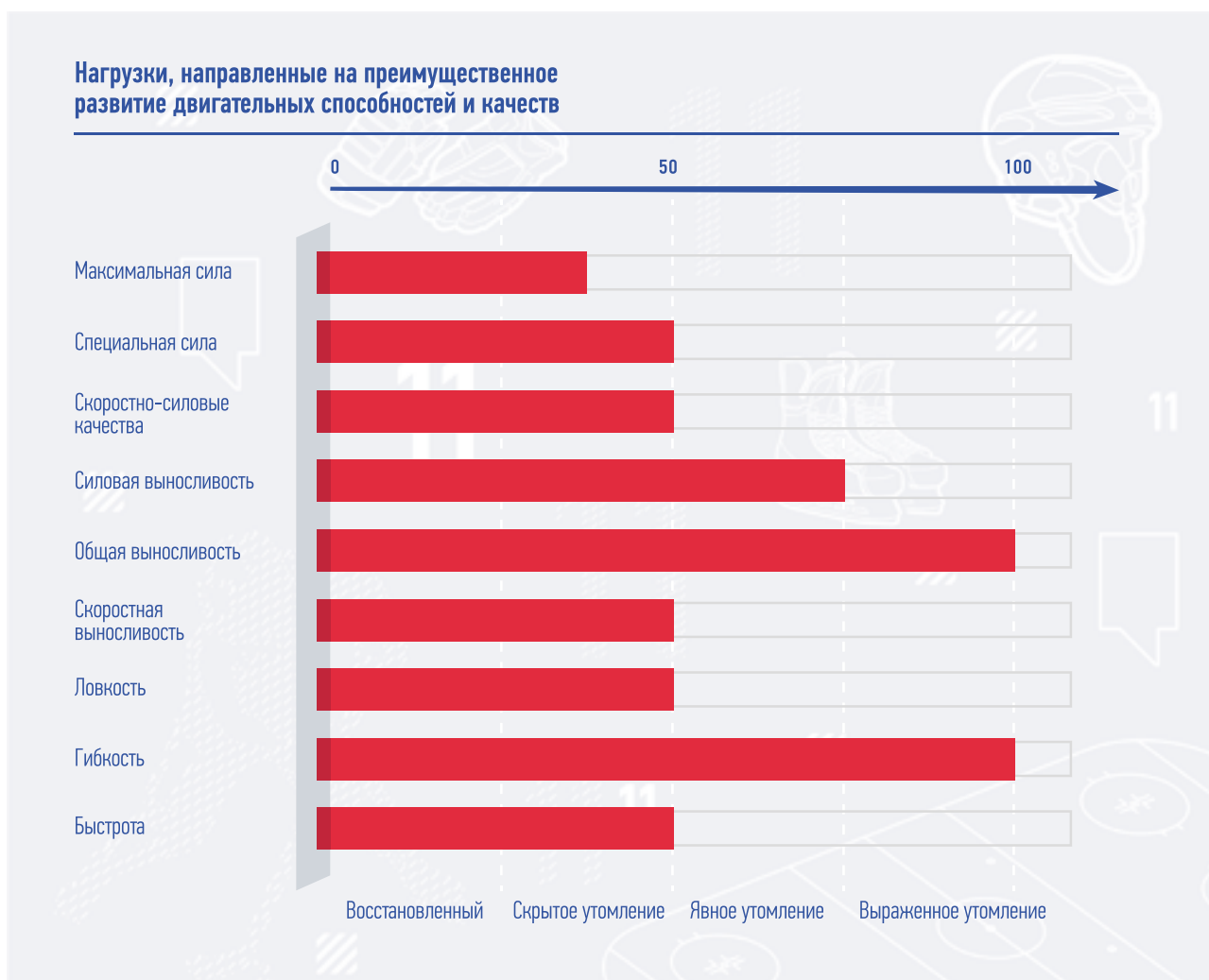
В контексте рационального и эффективного планирования тренировочного процесса большое значение имеет понимание величины нагрузки отдельного занятия, а также необходимое время восстановления. Правильно подобранные нагрузки позволяют создавать цепочки из занятий, тем самым обеспечивая эффективность тренировочного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

### Классификация направленности занятий в зависимости от выполняемых нагрузок

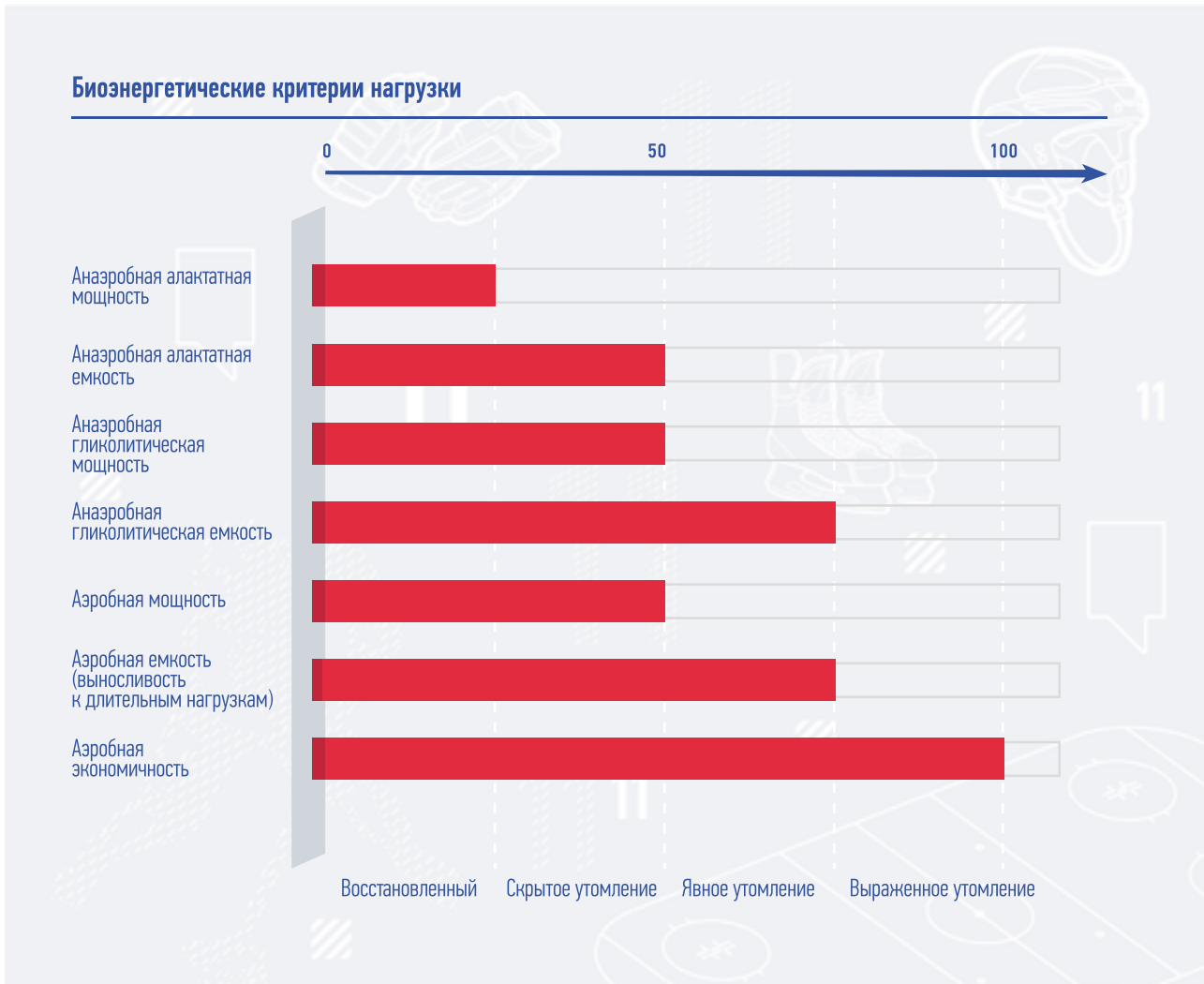
Направленность занятия	Суммарная нагрузка	Время восстановления, часов
Развивающая	Максимальная	>72
	Большая	48-72
Поддерживающая	Большая	24-48
	Средняя	12-24
Восстановительная	Малая	<12

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

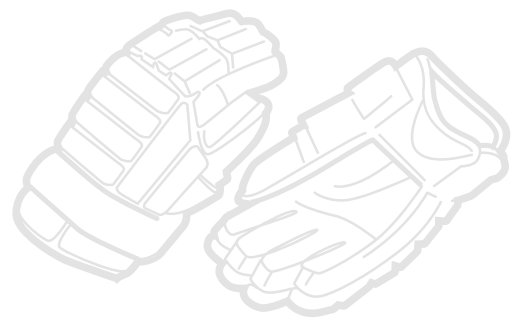
Согласно концепции блоковой периодизации, существуют наиболее предпочтительные функциональные состояния спортсменов для развития различных двигательных способностей и качеств<sup>1</sup>. На приведенных ниже схемах указаны оптимальные состояния спортсмена для развития и совершенствования двигательных способностей и отдельных качеств, а также применения нагрузок преимущественной направленности.



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



Последовательность различных упражнений в отдельном тренировочном занятии может существенно изменять его эффект. Возможно как положительное аккумулялирование срочных тренировочных эффектов, так





### Нагрузки, направленные на преимущественное совершенствование различных видов подготовленности



### Оптимальные сочетания нагрузок и эффекты

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

<sup>1</sup>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.

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

Тренировочные занятия могут быть основными (в некоторых источниках их называют ключевые) и дополни-

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

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

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

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



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

### Последовательность действий при разработке занятий

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

*Важно соблюдать Этапы занятия:*

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

## 2.3 Методика построения микроциклов

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

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

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



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

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

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

### Схема построения тренировочных микроциклов на различных этапах подготовки в сезоне

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

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

### Схема действий при построении микроцикла

№	Действия	Примечания
1	Определить тип микроцикла	Сформулировать цель и задачи Сделать прогноз возможных срочных и отставленных тренировочных эффектов
2	Определить место и направленность основных ЦЦЦ и дополнительных занятия в микроцикле	Сформулировать цель и задачи занятий Определить место занятий в микроцикле Подобрать средства и методы
3	Определить восстановительные занятия	Сформулировать цель и задачи занятий Определить место занятий в микроцикле Подобрать средства и методы
4	Проверить готовность занимающихся	Определить готовность занимающихся Определить количество занимающихся Разработать недельный план
5	Обеспечить контроль эффективности выполнения тренировочной программы	Подобрать средства контроля срочных эффектов Подобрать средства контроля отставленных эффектов
6	Разработать алгоритм коррекции тренировочной программы микроцикла	Определить возможные коррективы при негативном сценарии
7	Обеспечить анализ выполнения программы	Обеспечить изучение взаимовлияния тренированных эффектов предыдущих микроциклов
8	Запланировать специальные мероприятия, направленные на повышение эффективности тренировочной программы	Запланировать восстановительные мероприятия Запланировать участие психолога Запланировать научно-методическое обеспечение

## 2.4 Методика построения мезоциклов

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

щей соревновательной деятельности.

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

### Классификация мезоциклов

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







## 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.

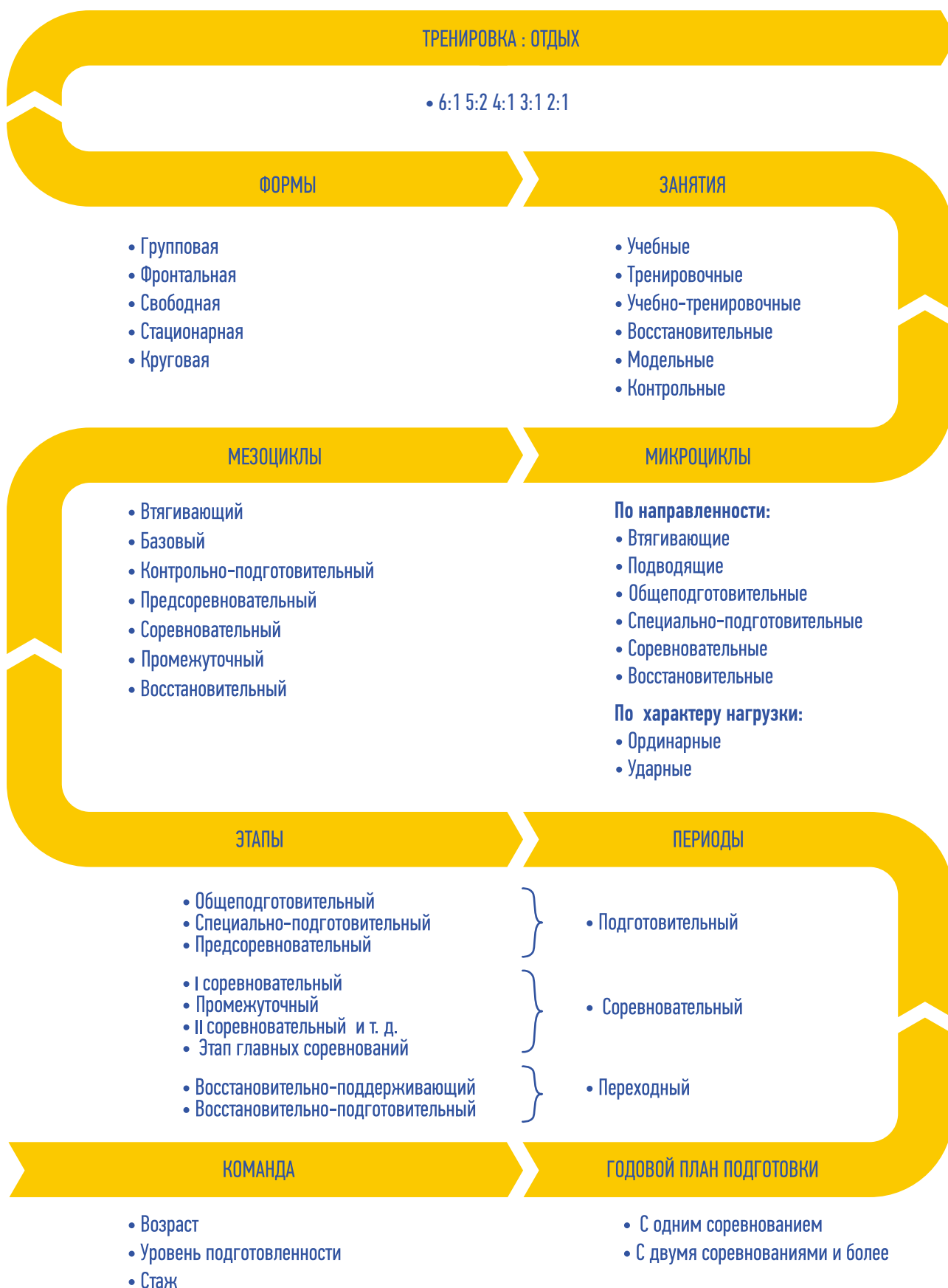
Развитие спортивной формы представляет собой сложный процесс, полностью подчиненный биологическим закономерностям функционирования организма спортсмена. В годичном цикле он условно делится на три фазы: приобретение, стабилизация и временная утрата. Эти фазы развития спортивной формы соответствуют определенным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

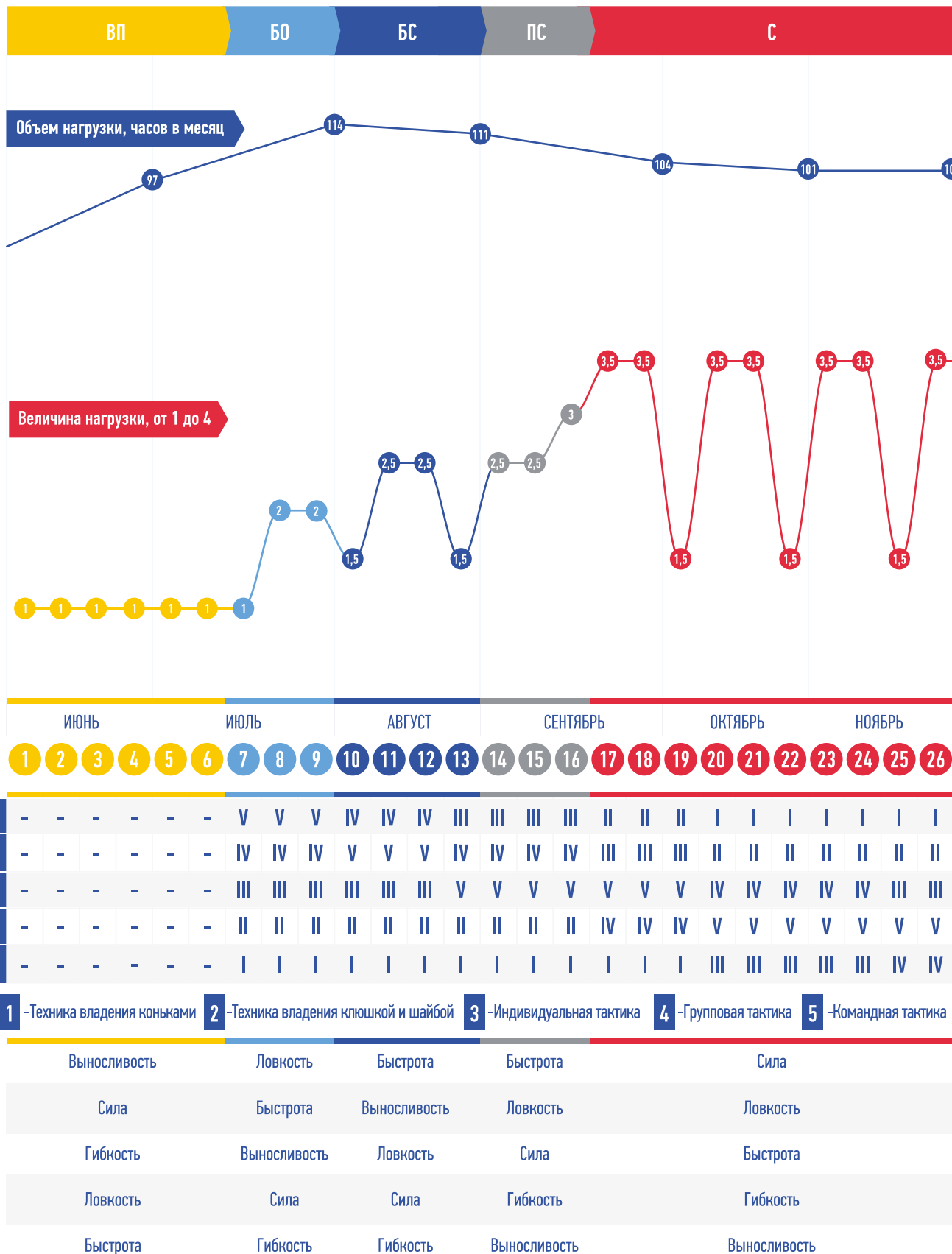
Добавим, что периодизация зависит в некоторой степени и от календаря официальных соревнований, наиболее значимых в спортивном сезоне. На построение макроцикла в хоккее могут повлиять и смена сезона, и климатические особенности. Но в актуальных условиях распространения спортивных сооружений с искусственным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

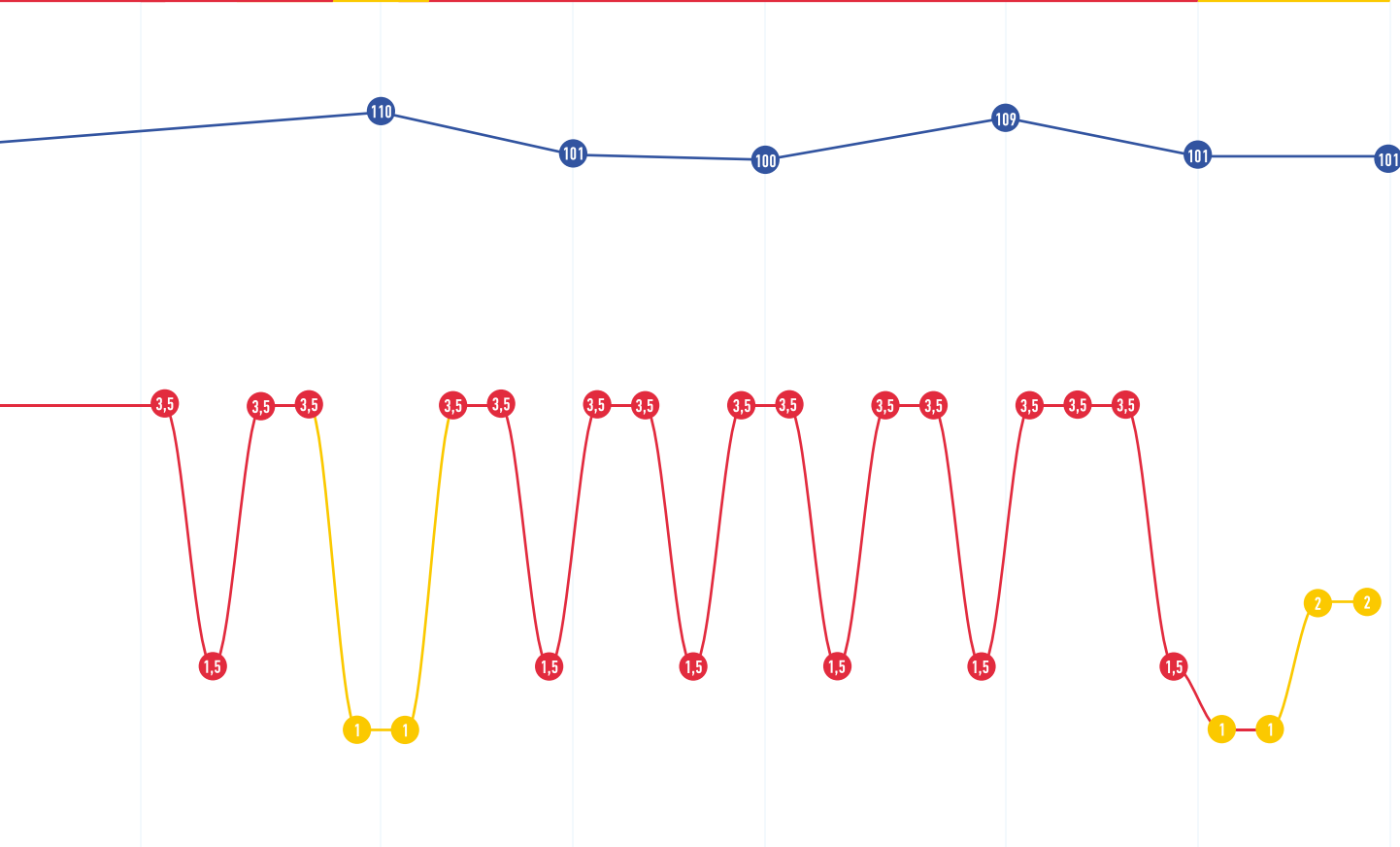
Для более детального представления о построении тренировочного процесса в годичном цикле хоккеистов возрастных групп 15 лет и младше целесообразно подробно рассмотреть структуру и содержание тренировочного процесса в каждом периоде на представленной схеме.

## Периодизация и принципы планирования сезона



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





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

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

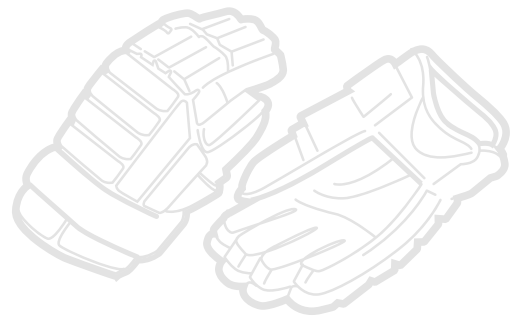
Технология построения годового цикла во многом определяется основной целью и задачами текущего сезона. Первый сезон этапа начальной подготовки для возрастных групп 15 лет и младше должен обеспечивать условия для создания функционального фундамента, укрепления здоровья и гармоничного развития личности юного хоккеиста. Структура годового макроцикла в возрастных группах делает возможным параллельное решение множества задач технической, тактической, психологической и физической подготовки. Продолжительность и структура составляющих макроцикл этапов мезоциклов и микроциклов определяется множеством факторов. Применительно к этому сезону следующими: необходимостью подготовки к участию в соревнованиях в определенные сроки, продолжительностью соревновательного периода, индивидуальным адаптационными возможностями юных хоккеистов, исходным уровнем подготовленности занимающихся.

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

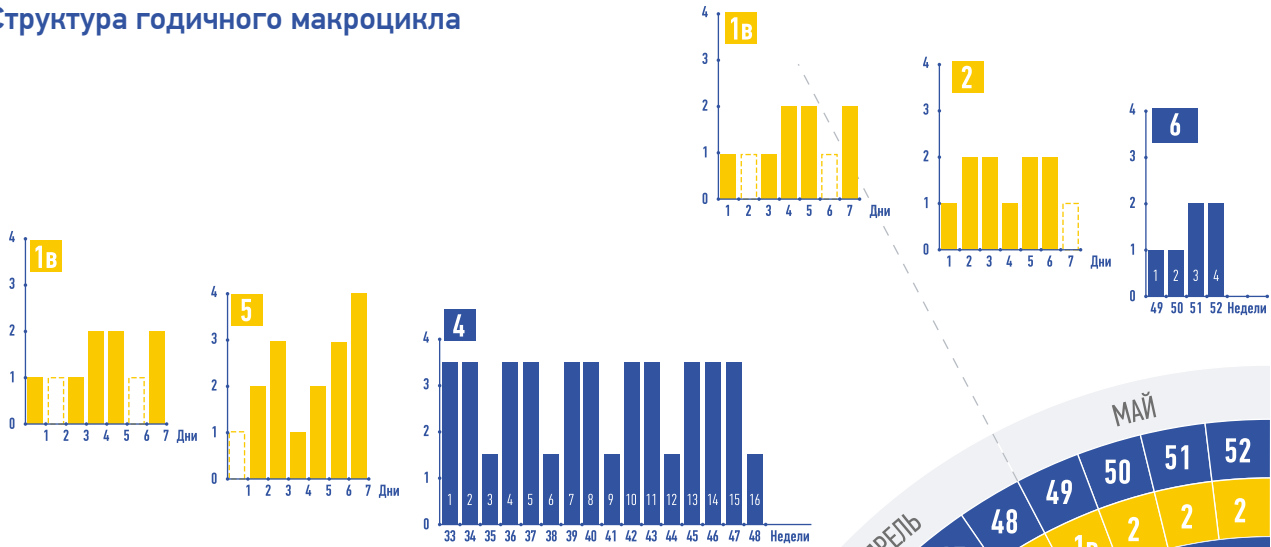
Структура и тип любого микроцикла и мезоцикла представлены дополнительно, в виде диаграмм, со столбцами желтого и голубого цветов соответственно, в проекции соответствующего сегмента. Сокращенные

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

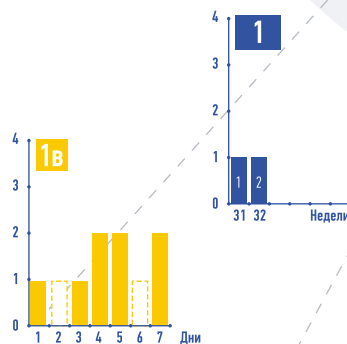
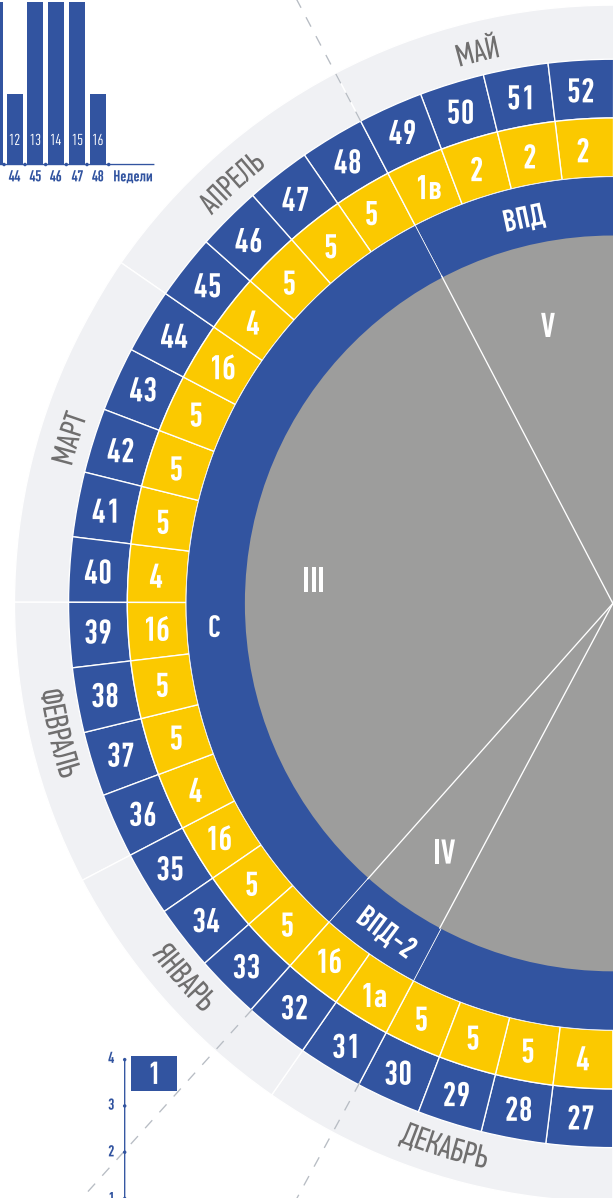
Соревновательный период разбит на две части восстановительно-поддерживающим мезоциклом (ВПД). Такое деление нельзя назвать условным, поскольку решается важная задача за счет добавления этого мезоцикла – восстановление физического и психического потенциала юных хоккеистов. Окончание сезона происходит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



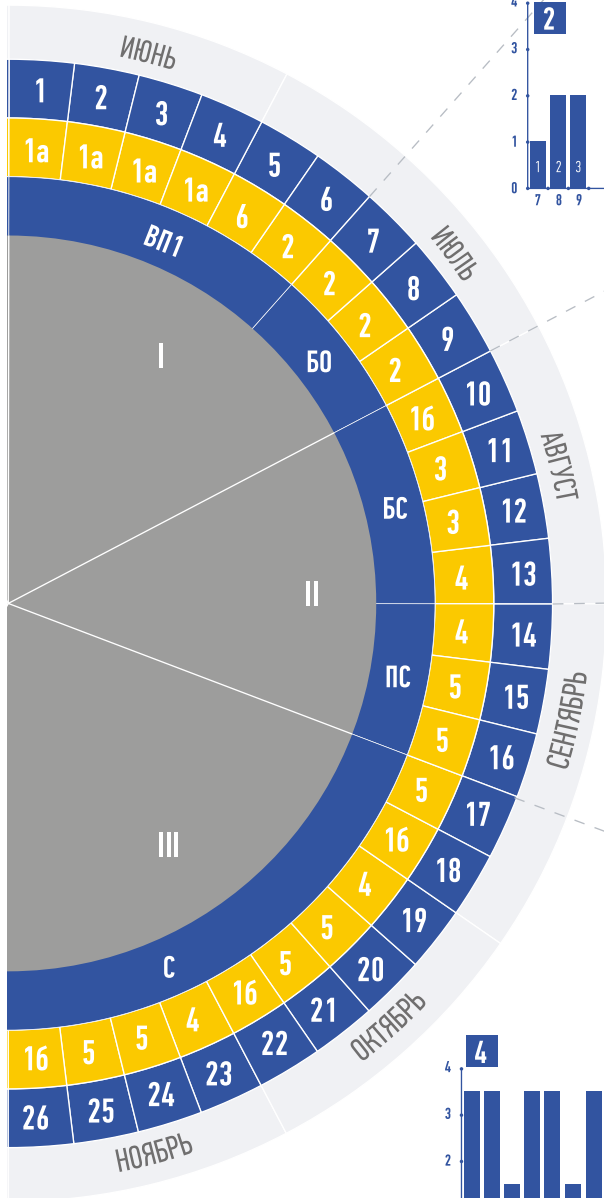
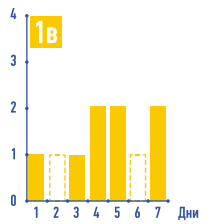
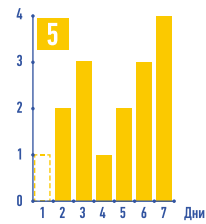
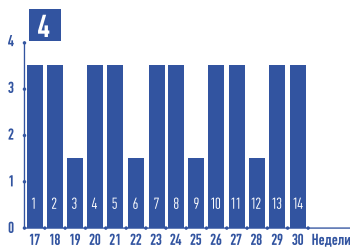
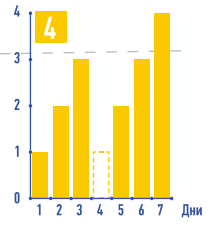
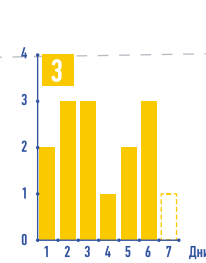
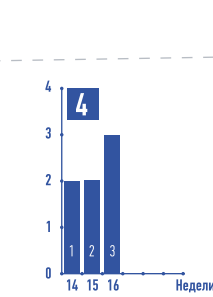
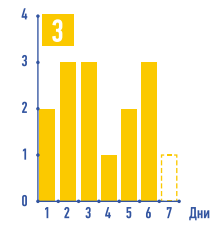
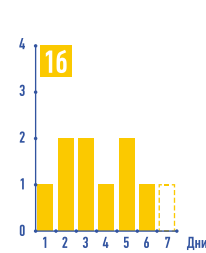
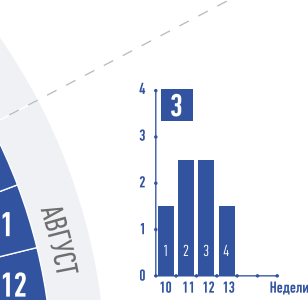
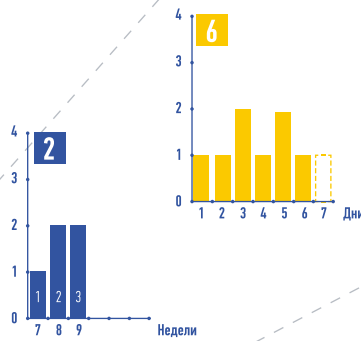
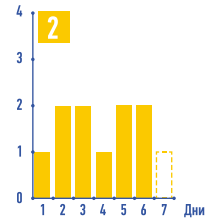
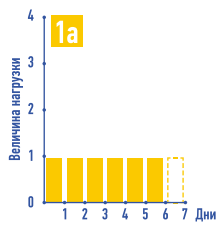
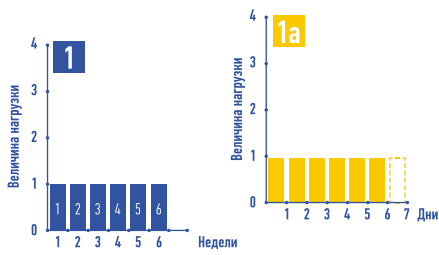
## Структура годичного макроцикла



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









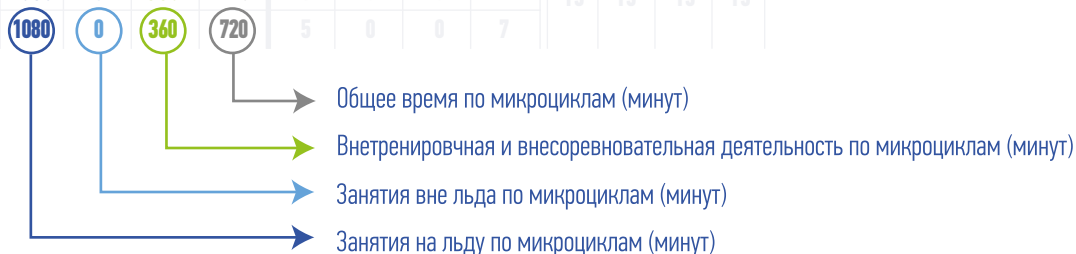
## 3.2 Структура и содержание мезоциклов

В руководстве даны примеры мезоциклов с полной детализацией и описанием содержания основных параметров подготовки по неделям. В описании мезоцикла дана информация о продолжительности, интенсивности, сложности приоритета для каждого занятия вне льда и на льду по дням недели. Также даны относительные величины объема специальной нагрузки по приоритетам на льду. Кроме этого, содержится информация о продолжительности восстановительных мероприятий, теоретической подготовке, контролю и тестированию, судейской и инструкторской практике ежедневно. Представлена общая информация о количестве и типах микроциклов, занятий.

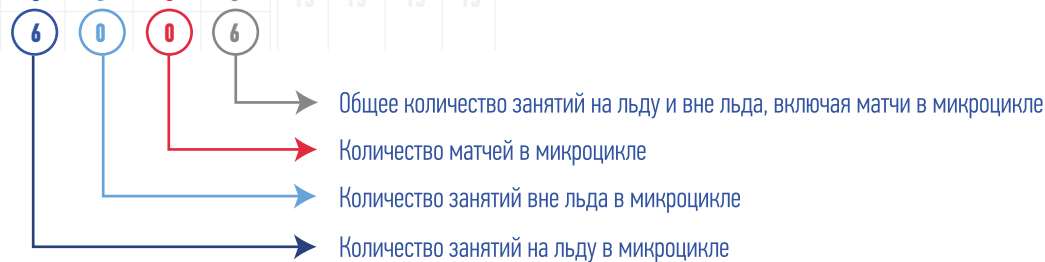
## Обозначения для таблиц со страниц 54-58.

	1	2	3	4						
					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				
1080	0	360	720	5	0	0	7				
1080	0	360	720	5	0	0	7				



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



### Всего:

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

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (ВР-1)

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

	1	2	3	4	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

ИЮНЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
240	Б	1	1	240	Л	2	2	240	Л	2	2	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
10				45				10				15				20				
240	0	0	0	240	0	0	0	240	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
100				-				-				-								
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
240	Б	1	1	240	Л	2	2	240	Л	2	2	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
10				45				10				15				20				
240	0	0	0	240	0	0	0	240	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
100				-				-				-								
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
240	Б	1	1	240	Л	2	2	240	Л	2	2	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
10				45				10				15				20				
240	0	0	0	240	0	0	0	240	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
100				-				-				-								
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
240	Б	1	1	240	Л	2	2	240	Л	2	2	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
10				45				10				15				20				
240	0	0	0	240	0	0	0	240	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
100				-				-				-								
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
1 (июнь)	Восстановительный (а)	0	1440	1440	2880	0	6	0	6	0	5760	5760	5760							
2 (июнь)	Восстановительный (а)	0	1440	1440	2880	0	6	0	6											
3 (июнь)	Восстановительный (а)	0	1440	1440	2880	0	6	0	6											
4 (июнь)	Восстановительный (а)	0	1440	1440	2880	0	6	0	6	0	24	4	24							
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											

## БАЗОВЫЙ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (60)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
5	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	240 В 1 1	240 В 2 2	240 Б 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	120 30 30 0	120 30 30 0	120 15 15 0
6	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	240 В 2 2	240 С 3 2	240 Б 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	120 30 30 0	120 30 30 0	120 15 15 0
7	НА ЛЬДУ	120 1 2 2	110 2 3 2	120 2 2 2
	ВНЕ ЛЬДА	180 В 2 2	180 С 3 2	180 Б 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	120 30 30 0	120 30 30 0	120 15 15 0
—	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	90 0 120 0	90 0 120 0	90 0 120 0
—	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	90 0 0 0	90 0 0 0	90 0 0 0

	1	2	3	4
<b>A</b>	0	2	1	0
<b>B</b>	60	0	2	2
<b>C</b>	120	0	0	0

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

ИЮЛЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
240	Л	1	1	240	С	2	2	240	Г	2	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
20				30				10				20				20				
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
71				14				14				-				-				-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
240	С	1	2	240	Л	3	3	240	Г	2	2	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
25				25				5				25				20				
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
71				14				14				-				-				-
90	3	1	2	90	4	3	3	60	5	2	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
50				20				15				10				5				5
180	Л	1	2	180	С	3	3	180	Г	2	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
25				25				5				25				20				
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
71				14				14				-				-				-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
90	0	120	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
-				-				-				-				-				-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
90	0	0	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
-				-				-				-				-				-
Мезоцикл	Микроцикл			Количество минут				Количество занятий				Всего:								
7 (июль)	Втягивающий			0	1440	840	2280	0	6	0	6	840	3960	2520	7320					
8 (июль)	Ординарный			0	1440	840	2280	0	6	0	6									
9 (июль)	Ординарный			840	1080	840	2760	6	6	0	12									
-	-			-	-	-	-	-	-	-	-	6	18	0	24					
-	-			-	-	-	-	-	-	-	-									

## БАЗОВЫЙ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (БС)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
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
<b>A</b>				
<b>B</b>				
<b>C</b>				

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



ИЮЛЬ-АВГУСТ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
90	3	1	1	120	4	3	2	120	5	2	1	0	0	0	0	30	25	20	15	10
150	Б	1	1	120	С	2	2	180	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
30	3	1	1	30	4	3	2	30	5	2	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
30	Б	1	1	30	С	2	2	60	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	3	1	1	90	4	2	2	90	5	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
120	Б	1	1	120	С	2	2	120	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
90	30	30	0	30	30	30	0	60	30	30	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	3	1	1	90	4	2	3	120	5	3	3	0	0	0	0	1	2	3	4	5
60	Б	1	1	90	С	2	2	60	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
90	30	30	0	30	30	30	0	60	30	30	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:				
8 (июль)				Ординарный				810	990	660	2640	6	6	0	12	2700	2970	3360	9090	48
9 (июль)				Ординарный				240	240	660	1320	6	6	0	12					
10 (август)				Восстановительный (б)				810	900	690	2550	6	6	0	12					
11 (август)				Ударный				840	840	660	2580	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
<b>A</b>				
<b>B</b>				
<b>C</b>				

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

АВГУСТ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
60	3	1	1	90	4	3	2	180	5	2	1	0	0	0	0	20	25	25	15	15
120	Б	1	1	120	С	2	2	120	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
90	30	30	0	30	30	30	0	60	30	30	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	90	4	3	2	120	5	4	3	120	3	2	1	1	2	3	4	5
0	0	0	0	120	С	2	2	120	Г	1	1	120	Б	1	1	Б	В	Г	Л	С
90	30	30	0	30	30	30	0	30	15	30	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
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	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:										
12 (август)	Ударный	810	720	840	2370	6	6	0	12											
13 (август)	Подводящий	810	720	840	2370	6	6	0	12	1620	1440	1680	4740							
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	12	0	24							
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-1)

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

	1	2	3	4
<b>A</b>				
<b>B</b>				
<b>C</b>				

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										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5						
120	2	1	1	180	3	3	2	180	1	2	1	0	0	0	0	20	25	30	15	10
90	Б	1	1	120	С	2	2	120	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	30	30	0	0	30	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	15	25	30	15	15
120	С	1	1	120	Л	1	2	120	С	1	1	90	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	60	30	0	15	30	30	0	0	30	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	15	20	35	15	15
120	С	1	1	120	Л	1	2	120	С	1	1	90	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	60	30	0	15	30	30	0	0	30	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	15	20	30	20	15
120	С	1	1	120	Л	1	2	120	С	1	1	90	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	60	30	0	15	30	30	0	0	30	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
30	3	1	1	30	4	2	2	30	5	1	1	0	0	0	0	15	20	25	25	15
30	Б	1	1	30	С	2	2	30	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	30	30	0	0	30	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
14 (сентябрь)	Ударный	840	690	480	2010	4	6	0	10	3600	3000	2400	9000							
15 (сентябрь)	Соревновательный	840	690	480	2010	4	6	2	12											
16 (сентябрь)	Соревновательный	840	690	480	2010	4	6	2	12											
17 (сентябрь)	Соревновательный	840	690	480	2010	4	6	2	12	20	30	6	56							
18 (сентябрь)	Восстановительный (б)	240	240	480	960	4	6	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
<b>A</b>				
<b>B</b>				
<b>C</b>				

**A1** Время, минут

**A2** Приоритет и сложность

**A3** Величина нагрузки

**A4** Направленность

**B1** Время, минут

**B2** Приоритет и сложность

**B3** Величина нагрузки

**B4** Направленность

**C1** МБО

**C2** Теоретическая и психологическая подготовка

**C3** Контроль и тестирование

**C4** Инструкторская и судейская практика

ОКТАБРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5						
120	2	1	1	180	3	3	2	180	1	2	1	0	0	0	0	15	20	30	25	10
90	Б	1	1	120	С	2	2	120	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	30	20	25	15
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	90	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	60	30	0	15	30	30	0	0	60	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	30	20	25	15
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	90	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	60	30	0	15	30	30	0	0	60	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
30	3	1	1	30	4	2	2	30	5	1	1	0	0	0	0	10	20	30	25	15
30	Б	1	1	30	С	2	2	30	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	30	30	0	0	30	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
19 (октябрь)	Ударный	840	690	540	2070	4	6	2	12	2760	2310	2160	7230							
20 (октябрь)	Соревновательный	840	690	540	2070	4	6	2	12											
21 (октябрь)	Соревновательный	840	690	540	2070	4	6	0	10											
22 (октябрь)	Восстановительный (б)	240	240	540	1020	4	6	2	12	16	24	6	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
<b>A</b>				
<b>B</b>				
<b>C</b>				

**A1** Время, минут

**A2** Приоритет и сложность

**A3** Величина нагрузки

**A4** Направленность

**B1** Время, минут

**B2** Приоритет и сложность

**B3** Величина нагрузки

**B4** Направленность

**C1** МБО

**C2** Теоретическая и психологическая подготовка

**C3** Контроль и тестирование

**C4** Инструкторская и судейская практика



НОЯБРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
120	2	1	1	180	3	3	2	180	1	2	1	0	0	0	0	10	15	25	30	20
90	5	1	1	120	С	2	2	120	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	15	25	30	20
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	90	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	60	30	0	15	30	30	0	0	60	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	15	25	30	20
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	90	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	60	30	0	15	60	30	0	0	60	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
30	3	1	1	30	4	2	2	30	5	1	1	0	0	0	0	10	15	25	30	20
30	Б	1	1	30	С	2	2	30	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	30	30	0	0	30	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
23 (ноябрь)	Ударный	840	690	540	2070	6	6	0	12	2760	2310	2220	7290							
24 (ноябрь)	Соревновательный	840	690	540	2070	4	6	2	12											
25 (ноябрь)	Соревновательный	840	690	570	2100	4	6	2	12											
26 (ноябрь)	Восстановительный (б)	240	240	570	1050	4	6	0	10	18	24	4	46							
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-4)

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

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

				ДЕКАБРЬ				ПРИОРИТЕТЫ (%)												
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ														
																1	2	3	4	5
10	15	25	30	20	30	10	15	20	30	10	15	20	30	10	15	10	15	25	30	20
																Б	В	Г	Л	С
20	30	10	15	20	30	10	15	20	30	10	15	20	30	10	15	20	30	10	15	25
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
41	22	30	7	41	22	30	7	41	22	30	7	41	22	30	7	41	22	30	7	
																1	2	3	4	5
10	15	25	30	10	15	25	30	10	15	25	30	10	15	25	30	10	15	25	30	20
																Б	В	Г	Л	С
25	25	5	20	25	25	5	20	25	25	5	20	25	25	5	20	25	25	5	20	25
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
58	32	-	11	58	32	-	11	58	32	-	11	58	32	-	11	58	32	-	11	-
																1	2	3	4	5
10	15	25	30	10	15	25	30	10	15	25	30	10	15	25	30	10	15	25	30	20
																Б	В	Г	Л	С
25	25	5	20	25	25	5	20	25	25	5	20	25	25	5	20	25	25	5	20	25
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	30	-	10	60	30	-	10	60	30	-	10	60	30	-	10	60	30	-	10	-
																1	2	3	4	5
10	15	25	30	10	15	25	30	10	15	25	30	10	15	25	30	10	15	25	30	20
																Б	В	Г	Л	С
20	25	10	25	20	25	10	25	20	25	10	25	20	25	10	25	20	25	10	25	20
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
58	32	-	11	58	32	-	11	30	30	0	0	60	30	0	0	58	32	-	11	-
																1	2	3	4	5
25	30	20	15	25	30	20	15	25	30	20	15	25	30	20	15	25	30	20	15	10
																Б	В	Г	Л	С
25	25	5	20	25	25	5	20	25	25	5	20	25	25	5	20	25	25	5	20	25
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
35	19	39	7	35	19	39	7	35	19	39	7	35	19	39	7	35	19	39	7	-
Мезоцикл		Микроцикл		Количество минут		Количество занятий		Всего:												
27 (декабрь)		Ударный		840	690	810	2340	6	6	0	12									
28 (декабрь)		Соревновательный		840	690	570	2100	4	6	2	12	3600	3000	3480	10080					
29 (декабрь)		Соревновательный		840	690	600	2130	4	6	2	12									
30 (декабрь)		Соревновательный		840	690	570	2100	4	6	2	12									
31 (декабрь)		Восстановительный (а)		240	240	930	1410	6	6	0	12	24	30	6	60					

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-5)

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

	1	2	3	4	A1	Время, минут	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

ЯНВАРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
30	1	1	1	30	4	2	2	30	5	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
20				25				20				0	0	0	0	20	25	20	20	15
30	Б	1	1	30	С	2	2	30	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
20				30				30				0	0	0	0	20	30	10	15	25
60	30	60	15	30	30	60	0	30	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
38																38	21	34	7	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
10				15				20				25				10	15	20	25	30
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	90	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
25				25				25				5				25	25	5	20	25
60	30	0	15	60	30	0	15	30	30	0	0	60	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
58				32				-				11				58	32	-	11	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
10				15				20				25				10	15	20	25	30
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	90	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
25				25				25				5				25	25	5	20	25
60	30	0	15	60	30	0	15	30	30	0	0	60	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60				30				-				10				60	30	-	10	-
30	1	1	1	30	4	2	2	30	5	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
10				15				20				25				10	15	20	25	30
30	Б	1	1	30	С	2	2	30	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
25				25				25				10				25	25	10	20	20
60	30	60	15	30	30	0	0	30	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
41				22				30				7				41	22	30	7	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
-				-				-				-				-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
-				-				-				-				-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
-				-				-				-				-	-	-	-	-
Мезоцикл	Микроцикл			Количество минут				Количество занятий				Всего:								
32 (январь)	Восстановительный (б)			240	240	870	1350	6	6	0	12									
33 (январь)	Соревновательный			840	690	570	2100	4	6	2	12	2160	1860	2850	6870					
34 (январь)	Соревновательный			840	690	600	2130	4	6	2	12									
35 (январь)	Восстановительный (б)			240	240	810	1290	6	6	0	12									
-	-			-	-	-	-	-	-	-	-	20	24	4	48					

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-6)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
36	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
37	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
38	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
39	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
—	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			

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

ФЕВРАЛЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
120	2	1	1	180	3	3	2	180	1	2	1	0	0	0	0	10	15	20	25	30
90	5	1	1	120	3	2	2	120	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	15	20	25	30
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	90	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	60	30	0	15	30	30	0	0	60	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	15	20	25	30
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	90	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	60	30	0	15	60	30	0	0	60	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
30	3	1	1	30	4	2	2	30	5	1	1	0	0	0	0	10	15	20	25	30
30	Б	1	1	30	С	2	2	30	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
60	30	60	15	30	30	0	0	30	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
37 (февраль)	Ударный	840	690	540	2070	6	6	0	12	2760	2310	2220	7290	18	24	4	46			
38 (февраль)	Соревновательный	840	690	540	2070	4	6	2	12											
39 (февраль)	Соревновательный	840	690	570	2100	4	6	2	12											
40 (февраль)	Восстановительный (б)	240	240	570	1050	4	6	0	10											
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-7)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
40	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
41	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
42	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
43	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
44	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



МАРТ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5						
																1	2	3	4	5
																5	10	20	30	35
																Б	В	Г	Л	С
																25	25	15	15	20
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
																41	22	30	7	-
																1	2	3	4	5
																5	10	20	30	35
																Б	В	Г	Л	С
																30	20	10	20	20
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
																58	32	-	11	-
																1	2	3	4	5
																5	10	20	30	35
																Б	В	Г	Л	С
																30	20	10	20	20
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
																60	30	-	10	-
																1	2	3	4	5
																5	10	20	30	35
																Б	В	Г	Л	С
																25	20	15	20	20
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
																58	32	-	11	-
																1	2	3	4	5
																5	10	20	30	35
																Б	В	Г	Л	С
																30	20	10	20	20
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
																35	19	39	7	-
Мезоцикл	Микроцикл		Количество минут				Количество занятий				Всего:									
40 (март)	Ударный		840	690	810	2340	4	6	0	10	3600	3000	3480	10080						
41 (март)	Соревновательный		840	690	570	2100	4	6	2	12										
42 (март)	Соревновательный		840	690	600	2130	4	6	2	12										
43 (март)	Соревновательный		840	690	570	2100	4	6	2	12	20	30	6	56						
44 (март)	Восстановительный (б)		240	240	930	1410	4	6	0	10										

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-8)

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

	1	2	3	4
<b>A</b>				
<b>B</b>				
<b>C</b>				

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								
120	2	1	1	180	3	3	2	180	1	2	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
90	Б	1	1	120	С	2	2	120	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	60	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	90	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	60	30	0	15	30	30	0	0	60	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	90	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	60	30	0	15	60	30	0	0	60	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	90	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	30	0	15	60	30	0	15	30	30	0	0	60	30	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:										
45 (апрель)	Ударный	840	690	810	2340	4	6	0	10	3360	2760	2550	8670							
46 (апрель)	Соревновательный	840	690	570	2100	4	6	2	12											
47 (апрель)	Соревновательный	840	690	600	2130	4	6	2	12											
48 (апрель)	Соревновательный	840	690	570	2100	4	6	2	12											
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	24	6	46							

## БАЗОВЫЙ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (60)

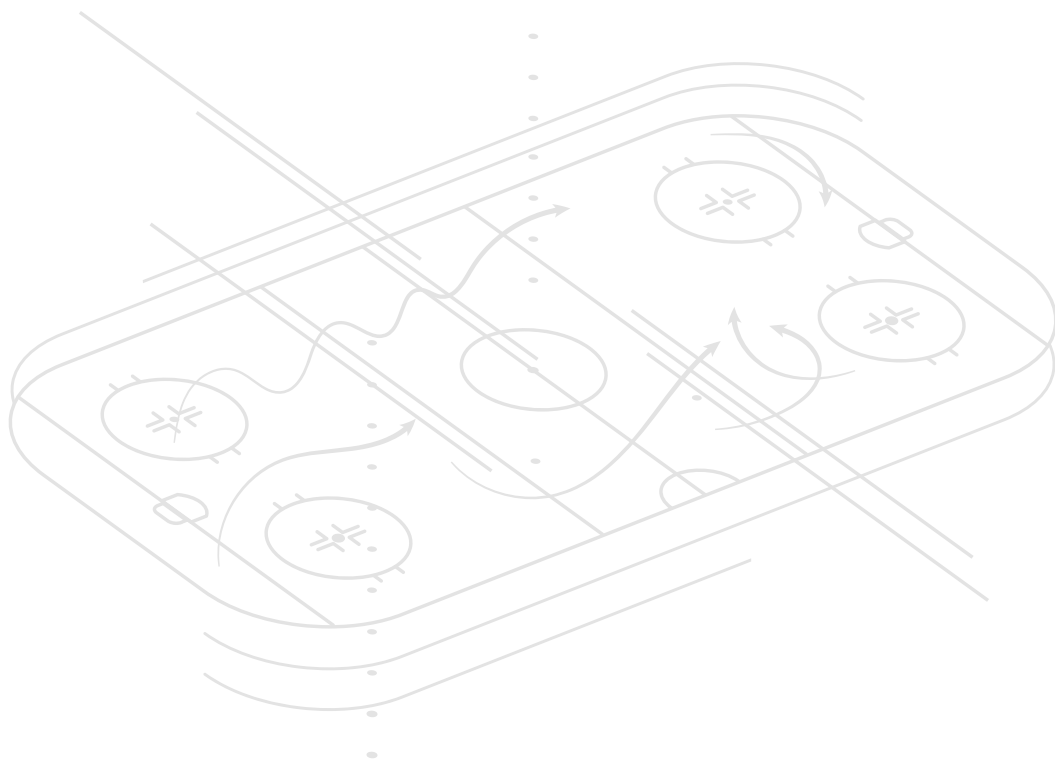
№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
49	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
50	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
51	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ,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

	1	2	3	4	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

МАЙ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
90	2	1	1	90	4	2	2	0	0	0	0	60	5	1	1	5	20	20	25	30
60	5	1	1	60	С	2	2	0	0	0	0	60	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
90	15	0	0	30	15	60	0	0	0	0	0	60	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	3	1	2	90	4	3	2	60	5	2	1	0	0	0	0	5	20	20	25	30
120	Л	1	2	120	С	3	3	90	Г	2	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	60	60	60	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	3	1	2	90	4	3	2	60	5	2	1	0	0	0	0	5	20	20	25	30
120	Л	1	2	120	С	3	3	90	Г	2	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	60	60	60	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	3	1	2	90	4	3	2	60	5	2	1	0	0	0	0	5	20	20	25	30
120	Л	1	2	120	С	3	3	90	Г	2	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	60	60	60	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл	Микроцикл			Количество минут				Количество занятий				Всего:								
49 (май)	Восстановительный (в)			480	360	570	1410	5	5	0	10	2460	2520	3500	8950	23	23	0	46	
50 (май)	Ординарный			660	720	1140	2520	6	6	0	12									
51 (май)	Ординарный			660	720	1130	2510	6	6	0	12									
52 (май)	Ординарный			660	720	660	2510	6	6	0	12									
-	-			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

## 3.3 Структура и содержание микроциклов

В руководстве даны примеры микроциклов с полной детализацией и описанием содержания основных параметров подготовки по дням. В схеме первыми отражены параметры занятия на льду, далее следует содержание занятия вне льда, с указанием типа занятий буквами. Такой порядок обусловлен приоритетом специализации. В реальной практике тренер самостоятельно принимает решение о необходимой последовательности и количестве занятий, исходя из условий и задач, решаемых в данный момент. В каждом из занятий содержится указание на его тип: «К – контрольное», «У – учебное», «УТ – учебно-тренировочное», «М – модельное», «В – восстановительное». В занятиях даны значения относительных величин приоритетов. Также представлены данные об объеме средств теоретической подготовки «Теория», и медико-биологического обеспечения «МБО» (восстановительные мероприятия). Схема микроцикла содержит задачи, а также суммарную информацию о предстоящей нагрузке за день и за неделю. Суммарная направленность нагрузки в микроцикле отражает вероятный кумулятивный тренировочный эффект основных занятий в соответствии с решаемыми задачами.





ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ (а)							
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
На льду	В	На льду	В	На льду	В	На льду	В
Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:	
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:	
Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:	
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:	
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В
Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:	
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:	
Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:	
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:	
МБО:		МБО:		МБО:		МБО:	
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая	
<b>За день:</b>		<b>За день:</b>		<b>За день:</b>		<b>За день:</b>	
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:		<b>Всего занятий</b> 7	
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:		<b>Всего время</b> 840	
Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:		<b>Занятий на льду</b> -	
Теория:		Теория:		Теория:		<b>Занятий вне льда</b> -	
МБО:		МБО:		МБО:		<b>Матчей</b> -	
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Направленность:			
<b>За день:</b>		<b>За день:</b>		<b>За день:</b>		<b>Суммарная направленность</b> Аэробная, поддерживающая	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			

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

НЕДЕЛЯ: 31-32						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
На льду	В	На льду	В	На льду	В		
<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков Повороты и переходы</li> <li>•Скольжение спиной вперед</li> </ul> <b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой в движении</li> <li>•Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении</li> <li>•Обводка</li> <li>•Преследования и отбор шайбы</li> <li>•Броски</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в нападении</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в обороне</li> </ul> <b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков Повороты и переходы</li> <li>•Скольжение спиной вперед</li> </ul> <b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой в движении</li> <li>•Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении</li> <li>•Обводка</li> <li>•Преследования и отбор шайбы</li> <li>•Броски</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в нападении</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в обороне</li> </ul> <b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Подготовительная часть:</b>			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем:		Объем:		Объем:			
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:			
Направленность:		Направленность:		Направленность:			
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В		Вне льда
<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Быстрота реакции на сигнал</li> <li>•Быстрота, начало движения – резкость</li> <li>•Чувство ритма</li> </ul> <b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Максимальный темп движений</li> <li>•Максимальная сила</li> </ul> <b>Заключительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Комбинированная гибкость</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b>		<b>Подготовительная часть:</b>			<b>Всего занятий</b> 3-8
		<b>Основная часть:</b>		<b>Основная часть:</b>			<b>Всего время</b> 360-840
		<b>Заключительная часть:</b>		<b>Заключительная часть:</b>		<b>Занятий на льду</b> 2-5	
Теория:		Теория:		Теория:		<b>Занятий вне льда</b> -	
МБО:		МБО:		МБО:			
Объем:		Объем:		Объем:		<b>Матчей</b> 2-4	
Интенсивность: Малая		Интенсивность: Малая		Интенсивность:			
Направленность: Аэробная, поддерживающая		Направленность: Аэробная, поддерживающая		Направленность:			
За день:		За день:		За день:			
Объем:		Объем:		Объем:		<b>Суммарная направленность</b> 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><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков</li> <li>•Повороты и переходы</li> <li>•Скольжение спиной вперед</li> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой в движении</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении</li> <li>•Обводка</li> <li>•Преследования и отбор шайбы</li> <li>•Броски</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в нападении</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в обороне</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра</p>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков</li> <li>•Повороты и переходы</li> <li>•Скольжение спиной вперед</li> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой в движении</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении</li> <li>•Обводка</li> <li>•Преследования и отбор шайбы</li> <li>•Броски</li> <li>•Групповые тактические действия в нападении</li> <li>•Групповые тактические действия в обороне</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра</p>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков</li> <li>•Повороты и переходы</li> <li>•Скольжение спиной вперед</li> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой в движении</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении</li> <li>•Обводка</li> <li>•Преследования и отбор шайбы</li> <li>•Броски</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в нападении</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в обороне</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра</p>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков</li> <li>•Повороты и переходы</li> <li>•Скольжение спиной вперед</li> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой в движении</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении</li> <li>•Обводка</li> <li>•Преследования и отбор шайбы</li> <li>•Броски</li> <li>•Групповые тактические действия в нападении</li> <li>•Групповые тактические действия в обороне</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> 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	Т
<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Общая/Специальная гибкость</li> <li>•Быстрота реакции на сигнал</li> <li>•Быстрота, начало движения — резкость</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Общая выносливость</li> <li>•Скоростная выносливость</li> <li>•Ориентирование в пространстве</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Комбинированная гибкость</li> <li>•Баллистические способности</li> </ul>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Равновесие</li> <li>•Чувство ритма</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Максимальный темп движений</li> <li>•Динамическая сила</li> <li>•Максимальная сила</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баллистические способности</li> </ul>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Общая/Специальная гибкость</li> <li>•Равновесие</li> <li>•Чувство ритма</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Скоростная выносливость</li> <li>•Ориентирование в пространстве</li> <li>•Динамическая сила</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баллистические способности</li> </ul>			
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		
<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков</li> <li>•Повороты и переходы</li> <li>•Скольжение спиной вперед</li> </ul> Техника владения клюшкой и шайбой в движении		<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков</li> <li>•Повороты и переходы</li> <li>•Скольжение спиной вперед</li> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой в движении</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b>			
<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Обводка</li> <li>•Преследования и отбор шайбы</li> <li>•Броски</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в нападении</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в обороне</li> </ul>		<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Обводка</li> <li>•Преследования и отбор шайбы</li> <li>•Броски</li> <li>•Групповые тактические действия в нападении</li> <li>•Групповые тактические действия в обороне</li> <li>•Игра в неравных составах</li> <li>•Вбрасывания</li> </ul>		<b>Основная часть:</b>			
<b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Заключительная часть:</b>			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем:		Объем:		Объем:			
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:			
Направленность:		Направленность:		Направленность:			
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В		Вне льда
<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Быстрота реакции на сигнал</li> <li>•Быстрота, начало движения — резкость</li> <li>•Чувство ритма</li> </ul> <b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Максимальный темп движений</li> <li>•Максимальная сила</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b>		<b>Подготовительная часть:</b>		<b>Всего занятий</b> 9	
<b>Заключительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Комбинированная гибкость</li> </ul>		<b>Заключительная часть:</b>		<b>Заключительная часть:</b>			<b>Всего время</b> 840
Теория:		Теория:		Теория:			<b>Занятий на льду</b> 5
МБО:		МБО:		МБО:			<b>Занятий вне льда</b> -
<b>Объем:</b> Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		<b>Объем:</b> Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		<b>Объем:</b> Интенсивность: Направленность:			<b>Матчей</b> 0
За день:		За день:		За день:			<b>Суммарная направленность</b> Аэробная, поддерживающая
<b>Объем:</b> Интенсивность: Направленность:		<b>Объем:</b> Интенсивность: Направленность:		<b>Объем:</b> Интенсивность: Направленность:			

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

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

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



НЕДЕЛЯ: 8-11						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
На льду	T	На льду	T	На льду	T		
<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b>			
<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Старты, торможение и остановки</li> <li>•Скольжение лицом вперед</li> <li>•Скольжение спиной вперед</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в нападении</li> <li>•Групповые тактические действия в нападении</li> </ul>		<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Старты, торможение и остановки</li> <li>•Скольжение лицом вперед</li> <li>•Скольжение спиной вперед</li> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой в движении</li> <li>•Преследования и отбор шайбы</li> </ul>		<b>Основная часть:</b>			
<b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Заключительная часть:</b>			
<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>			
<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Большая <b>Направленность:</b> Анаэробная, аэробная		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Большая <b>Направленность:</b> Анаэробная, аэробная		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>			
Вне льда	T	Вне льда	T	Вне льда	T		Вне льда
<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Общая выносливость</li> <li>•Равновесие</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Быстрота одиночного локального движения</li> <li>•Равновесие</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b>			<b>Всего занятий</b> 11  <b>Всего время</b> 1060  <b>Занятий на льду</b> 5  <b>Занятий вне льда</b> -  <b>Матчей</b> 0  <b>Суммарная направленность</b> Анаэробная, аэробная
<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Максимальный темп движений</li> <li>•Высокий уровень дистанционной скорости</li> <li>•Ориентирование в пространстве</li> <li>•Способность к переключению</li> <li>•Статокинетическая устойчивость</li> </ul>		<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Максимальный темп движений</li> <li>•Высокий уровень дистанционной скорости</li> <li>•Ориентирование в пространстве</li> <li>•Динамическая сила</li> </ul>		<b>Основная часть:</b>			
<b>Заключительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Способность дифференцировать мышечные усилия</li> <li>•Способность к согласованию движений</li> </ul>		<b>Заключительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Способность к согласованию движений</li> <li>•Способность к произвольному расслаблению</li> <li>•Силовая выносливость</li> </ul>		<b>Заключительная часть:</b>			
<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>			
<b>МБО:</b>		<b>МБО:</b>		<b>МБО:</b>			
<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>			
<b>За день:</b>		<b>За день:</b>		<b>За день:</b>			
<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>			

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

НЕДЕЛЯ: 12-13						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье			
На льду	М	На льду	М	На льду	М		
<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b>			
<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Старты, торможение и остановки</li> <li>•Скольжение лицом вперед</li> <li>•Скольжение спиной вперед</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в обороне</li> <li>•Групповые тактические действия в обороне</li> </ul>		<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Старты, торможение и остановки</li> <li>•Скольжение лицом вперед</li> <li>•Скольжение спиной вперед</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в нападении</li> <li>•Групповые тактические действия в нападении</li> </ul>		<b>Основная часть:</b>			
<b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Заключительная часть:</b>			
<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>			
<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Средняя <b>Направленность:</b> Анаэробная, аэробная		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Большая <b>Направленность:</b> Лактатная, анаэробная		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>			
Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т		Вне льда
<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Общая выносливость</li> <li>•Равновесие</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Быстрота одиночного локального движения</li> <li>•Равновесие</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b>			<b>Всего занятий</b> 9  <b>Всего время</b> 840  <b>Занятий на льду</b> 5  <b>Занятий вне льда</b> -  <b>Матчей</b> 0  <b>Суммарная направленность</b> Аэробная, тренирующая
<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Максимальный темп движений</li> <li>•Ориентирование в пространстве</li> <li>•Способность к переключению</li> <li>•Статокинетическая устойчивость</li> </ul>		<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Ориентирование в пространстве</li> <li>•Динамическая сила</li> </ul>		<b>Основная часть:</b>			
<b>Заключительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Способность дифференцировать мышечные усилия</li> <li>•Способность к согласованию движений</li> </ul>		<b>Заключительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Способность к согласованию движений</li> <li>•Способность к произвольному расслаблению</li> </ul>		<b>Заключительная часть:</b>			
<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>			
<b>МБО:</b>		<b>МБО:</b>		<b>МБО:</b>			
<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>			
<b>За день:</b>		<b>За день:</b>		<b>За день:</b>			
<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>			

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

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

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

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

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



НЕДЕЛЯ: 5						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье			
На льду	У	На льду	Т	На льду	Т		
Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:			
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:			
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, тренирующая		Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Аэробная, тренирующая		Объем: Интенсивность: Направленность:			
Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т		Вне льда
Подготовительная часть: •Общая выносливость •Быстрота реакции на сигнал •Быстрота одиночного локального движения		Подготовительная часть: •Быстрота реакции на сигнал •Быстрота одиночного локального движения •Равновесие		Подготовительная часть:			<b>Всего занятий</b> 8
Основная часть: •Статокинетическая устойчивость •Способность к перестроению		Основная часть: •Активная гибкость •Ориентирование в пространстве •Способность к перестроению		Основная часть:			<b>Всего время</b> 840
Заключительная часть: •Динамическая сила		Заключительная часть: •Статокинетическая устойчивость		Заключительная часть:		<b>Занятий на льду</b> 0	
Теория:		Теория:		Теория:		<b>Занятий вне льда</b> -	
МБ0:		МБ0:		МБ0:			
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		<b>Матчей</b> 0	
За день:		За день:		За день:			
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		<b>Суммарная направленность</b> Аэробная, тренирующая	

## 3.4 Практические материалы для построения тренировочных занятий на льду

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

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

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

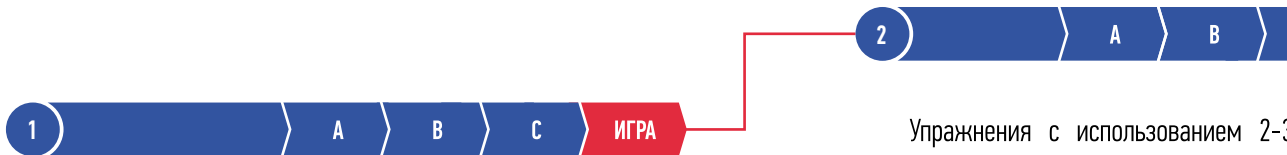
Далее даны примеры тренировочных упражнений и занятий на льду. Тренировочные упражнения представлены тремя уровнями сложности от 1 до 3 (1 — малая, 2 — средняя; 3 — повышенная). Соответственно, в каждом уровне сложности специально подобраны упражнения для частей занятия: подготовительной (А), основной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

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

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







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

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

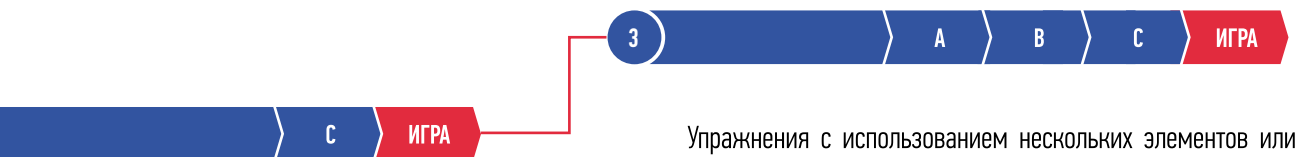
**С** Упражнения с использованием сложных комбинаций и сочетаний технических элементов и навыков

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

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

ОБЪЕМ:	ИНТЕНСИВНОСТЬ:	УСЛОВИЯ:
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ продолжительность упражнения;</li> <li>■ количество повторений;</li> <li>■ количество подходов;</li> <li>■ отдых между повторениями и подходами (продолжительность, активный/пассивный).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ скорость передвижения;</li> <li>■ отягощения и сопротивление;</li> <li>■ «физиологическая цена».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ облегченные (игра против «удобного соперника»);</li> <li>■ усложненные (игра в численном неравенстве);</li> <li>■ на фоне утомления ;</li> <li>■ необычные (упражнения с дефицитом пространства, времени).</li> </ul>





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



**З**      **А**      **В**      **С**      **ИГРА**

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

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




























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

СОПРОТИВЛЕНИЕ:	КОМБИНИРОВАНИЕ:	ПСИХОЛОГИЯ:
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ возможность регулирования</li> <li>■ сопротивления со стороны партнера-соперника;</li> <li>■ изменение правил (усложнение, облегчение);</li> <li>■ изменение снарядов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ объем и интенсивность;</li> <li>■ изменение условий;</li> <li>■ сопротивление<sup>1</sup>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ мотивационные (задание, включающее дополнительные требования);</li> <li>■ психологические (упражнения требующие проявления сильных качеств характера);</li> </ul>

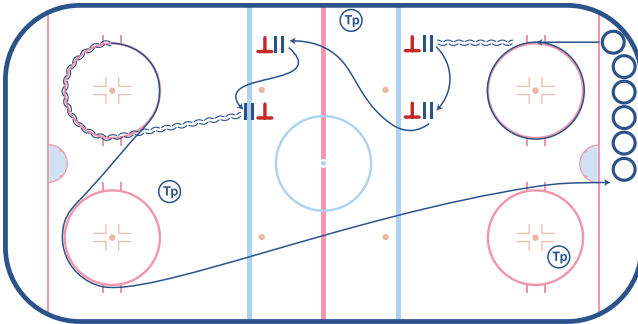
<sup>1</sup>Рекомендуется использовать комбинирование параметрами после освоения необходимого объема и выхода на запланированную интенсивность.

## Учебный инвентарь и условные обозначения в тренировочных занятиях на льду

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

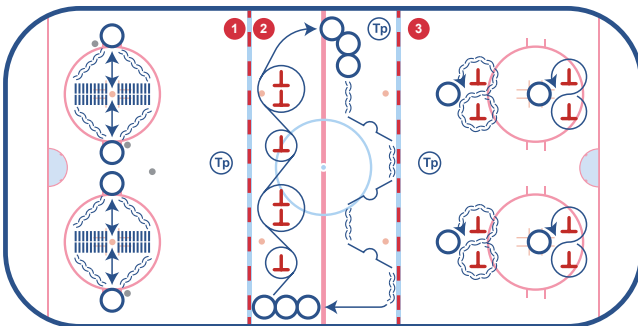
		Хоккеист / нападающий
		Защитник
		Тренер
		Помощник / вспомогательный игрок (хоккеист или тренер с определенными функциями в упражнении)
		Вратарь
		Направление
		Бег лицом вперед
		Бег спиной вперед
		Боковое перемещение
		Торможение
		Контакт с соперником (плотная опека), добивание
		Перешагивание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

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



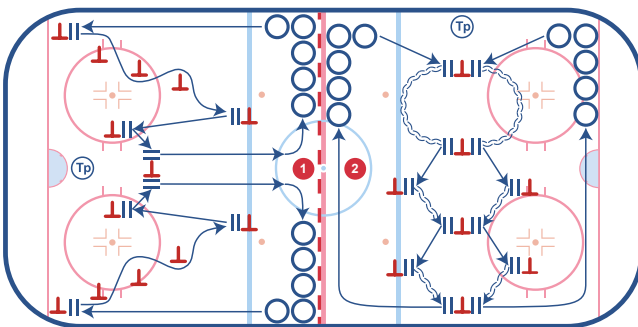
**А. Поле.**

1. Упражнения с использованием 2-3 навыков.
2. Игроки расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движение по заданным траекториям используя указанные навыки.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:
  - Старты, торможения со сменой и без смены направления лицом и спиной вперед.
  - Старты лицом вперед различными видами (V-старт, Т-старт, скрестный шаг).
  - Торможение одной, (левой и правой) ногой, двумя ногами параллельно, зиг-загом.
  - Скрестные шаги с продвижением в сторону с препятствиями и без.
  - Катание по кругу лицом, спиной вперед «полуфонариками» с движениями внешней и внутренней ногой.
  - Крутые пикирующие повороты без отрыва коньков от льда лицом и спиной.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения указанных навыков.
5. Тренер обращает внимание на безопасность движения, при выполнении одновременно с двух сторон.



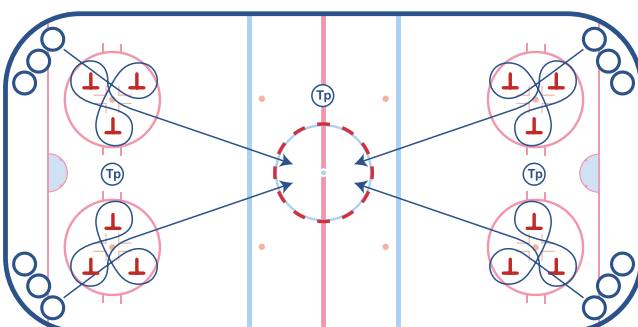
**В. Поле.**

1. Упражнения с использованием 2-3 навыков.
2. Игроки расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движение по заданным траекториям используя указанные навыки.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:
  - Станция 1:
    - Зеркальные повторения за ведущим.
    - Бег скрестными шагами лицом, спиной вперед.
    - Скольжение скрестными шагами влево и вправо, лицом.
    - Бег скрестными шагами лицом.
  - Станция 2:
    - Улитка360.
    - Прыжки вверх, стороны, вперед, в стороны.
    - Переходы лицом вперед – спиной вперед – лицом вперед со сменой направления движений.
    - станция 3
    - Скольжение восьмерка, на одной ноге, двух (лицом, спиной)
    - Скольжение корабликами со сменой ведущей
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков.
5. Тренер уделяет внимание безопасному прохождению учениками точки пересечения траектории.



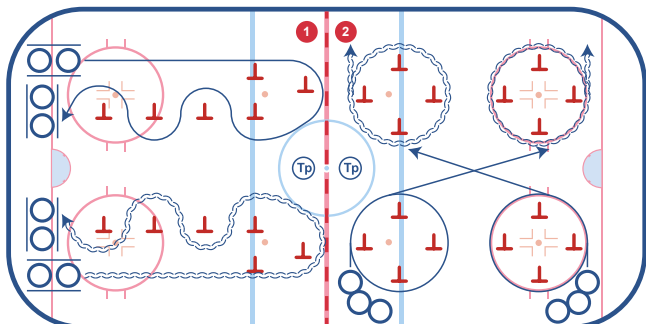
**С. Поле.**

1. Упражнение с использованием 2-3 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Ученики начинают по сигналу тренера.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:
  - Станции 1, 2:
    - Скольжение скрестными шагами.
    - Скольжение с прыжками.
    - Выпадами на одно колено.
    - Различные виды старта и остановки лицом и спиной вперед.
    - Тормоз одной, двумя ногами.
    - Различные повороты, переходы.
4. При старте учеников тренер обращает внимание на синхронность действий хоккеистов.
5. Тренер может заменять навыки на своё усмотрение из списка в зависимости от уровня освоения выбранных навыков (технической подготовленности хоккеистов).



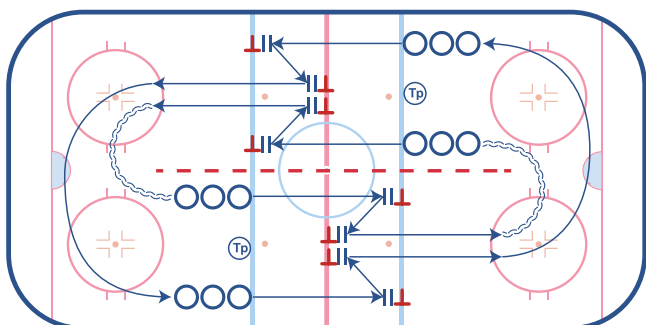
**ИГРА.**

1. Эстафета
2. Игроки расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движение по заданным траекториям используя указанные навыки.
3. Условие хоккеисты выполняют движение с использованием заданных навыков.
4. Задача хоккеистов преодолеть дистанцию на максимальной скорости. Побеждает команда преодолевшая дистанцию первой.
5. Тренер может видоизменить упражнения добавив препятствия, изменив траекторию движения.



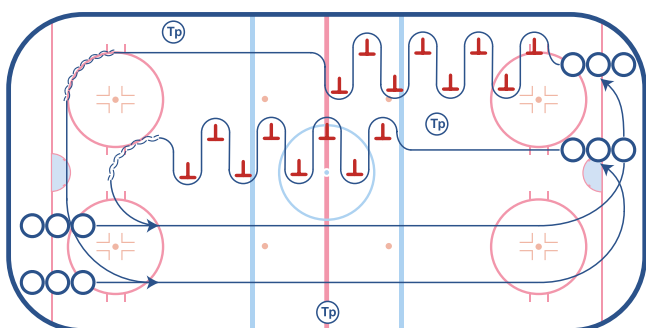
**А. Поле.**

1. Упражнения с использованием 3-4 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:  
Станция 1:  
- Скольжение различными способами с тягой партнера (лицом, спиной).  
- Старты лицом вперед различными видами (V-старт, Т-старт, скрестный шаг).  
Станция 2:  
- Скольжение восьмерка лицом спиной с переходами и без (влево, вправо).  
- Старты лицом вперед различными видами (V-старт, Т-старт, скрестный шаг).  
- Скольжение коровками со сменой ведущей ноги.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения технических элементов.
5. Тренер может изменять набор навыков в зависимости от уровня технической подготовленности хоккеистов.



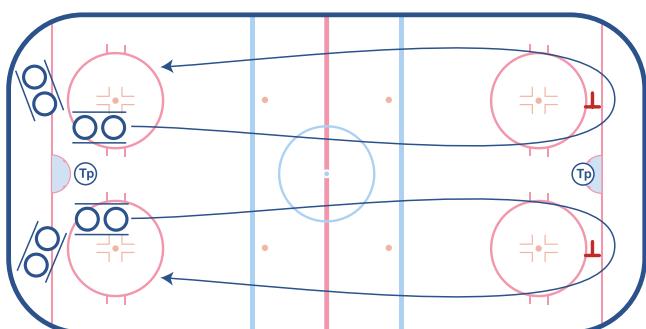
**В. Поле.**

1. Упражнение с использованием 3-4 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:  
Станция 1, 2:  
- Старт скрестными шагами боком спиной и лицом вперед, скольжение различными способами при скольжении лицом и спиной вперед.  
- Переходы лицом вперед – спиной вперед – лицом вперед со сменой направления движения, торможения.
4. Тренер обращает внимание на технику и синхронность выполнения навыков, технических элементов.
5. Тренер может включить навыки передачи шайбы в моменты остановки хоккеистов на станции 1 напротив ворот, но только как дополнительный усложняющий элемент, основной упор на технику владения коньками (в случае включения бросков по воротам – обеспечить очередность бросков для безопасного выполнения упражнения).



**С. Поле.**

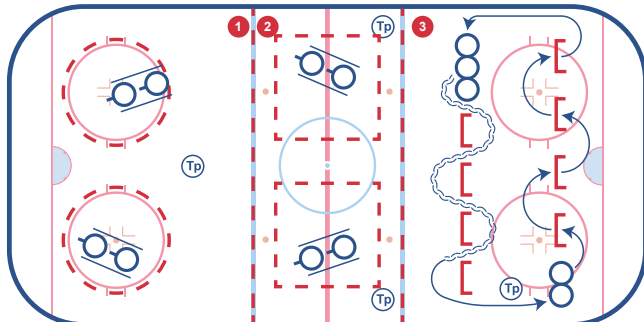
1. Упражнение с использованием 3-4 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:  
- Скольжение «змейкой».  
- Скольжение без отрывов коньков от льда.  
- Скольжение с прыжками и приседаниями на прямых участках траектории.  
- Повороты скрестными шагами лицом/спиной.  
- Возможно выполнение в парах с тягой или толканием партнера.
4. Тренер обращает внимание то чтобы при старте учеников соблюдалась пауза между стартом учеников из первой и второй группы для обеспечения безопасного скрещивания, выполнять в медленном и среднем темпе.
5. Тренер может изменять набор навыков в зависимости от уровня технической подготовленности хоккеистов.



**ИГРА.**

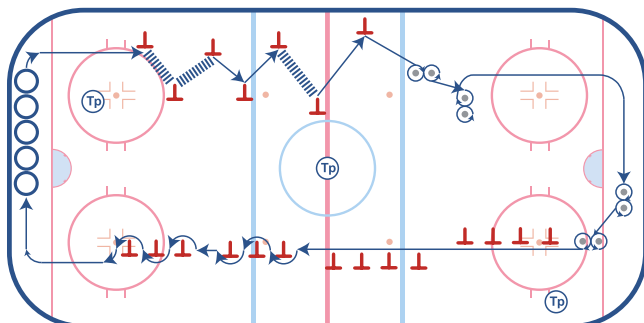
1. Эстафета
2. Игроки расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движение по заданным траекториям используя указанные навыки.
3. Цель упражнения заключается в правильном выполнении технических приемов и элементов в совокупности с ситуацией выбора верной траектории движения на скорости с тягой партнера.
4. Задача хоккеистов преодолеть дистанцию первым.
5. Тренер может видоизменить упражнения добавив препятствия, изменив траекторию движения.





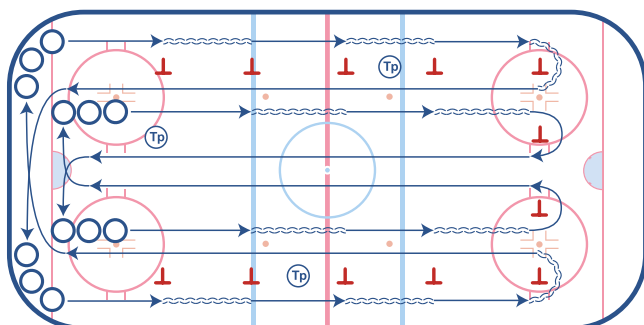
А. Поле.

1. Упражнение с использованием 4-5 навыков
2. Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движение.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении  
Станция 1, 2:  
- Скольжение различными способами с тягой партнера (лицом / спиной / боком).  
- Борьба с партнером: тяга и толкание партнера держа за одну, две клюшки на ограниченном пространстве (лицом/спиной /боком).  
Станция 3:  
- Прыжки вперед, в сторону, на одну, две ноги с удержанием позы.  
- Скольжение «змейка» на одной ноге со сменой ног прыжком (лицом/спиной).  
- Различные виды слаломного скольжения.
4. Тренер организует работу в парах, обращает внимание на безопасность, весовые характеристики хоккеистов.
5. Тренер может изменить увеличив или сократив радиус выполнения упражнения в парах.



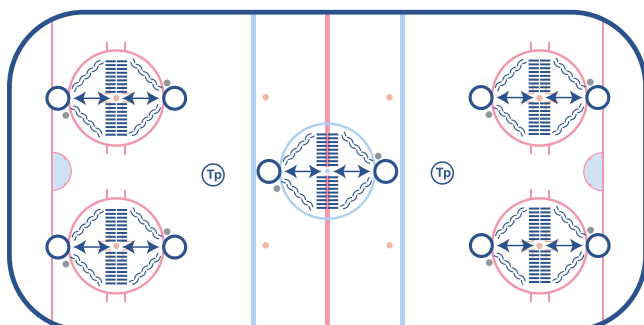
В. Поле.

1. Упражнение с использованием 4-5 навыков
2. Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям выполняя указанные навыки.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:  
- Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3 влево, 3 вправо) быстро.  
- Скольжение «корабликами» по прямой, влево и вправо, со сменой ведущей ноги.  
- Скольжение между близко расставленными пилонами (шайбами).  
- При движении вокруг конусов возможно включение сложного элемента «кораблики».
4. Тренер организует работу в парах, обращает внимание на безопасность.
5. Тренер может заменять навыки, траекторию движения в зависимости от уровня технической готовности хоккеистов.



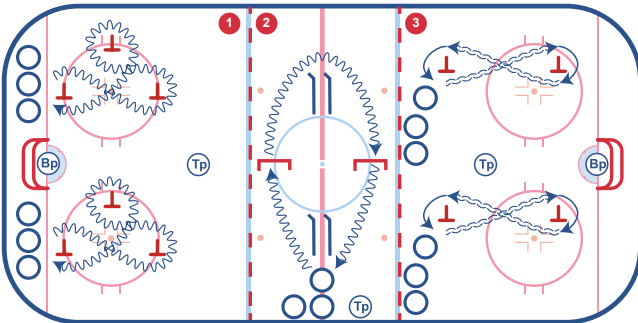
С. Поле.

1. Упражнение с использованием 4-5 навыков
2. Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям выполняя указанные навыки.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:  
- Движения лицом и спиной вперед различными способами.  
- Переходы лицом-спиной-лицом.  
- Пикирующие повороты лицом и спиной вперед.  
- Тяга и толкание партнера при скольжении различными способами(спиной, лицом вперед) по траектории между конусами. Старты различными способами.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков в условиях пересечения траекторий движения хоккеистов.
5. Тренер может добавить включение передач шайбы в моменты смены способа скольжения (только в качестве дополнительного усложняющего элемента).



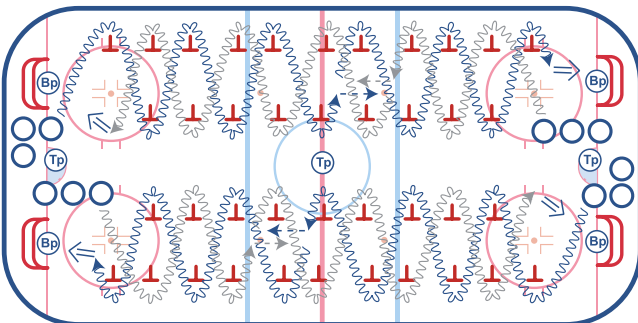
ИГРА.

1. Зеркальное повторение за партнером.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Игра начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеисты в парах на кругах вбрасывания выполняют различные технические навыки и их комбинации, один из партнеров повторяет за ведущим.
4. Тренер обращает внимание на скорость реакции повторения технических элементов за ведущим игроком.
5. Тренер расставляет конусы по траектории движения, хоккеист ведомый должен коснуться конуса не позднее двух секунд после касания ведущего.



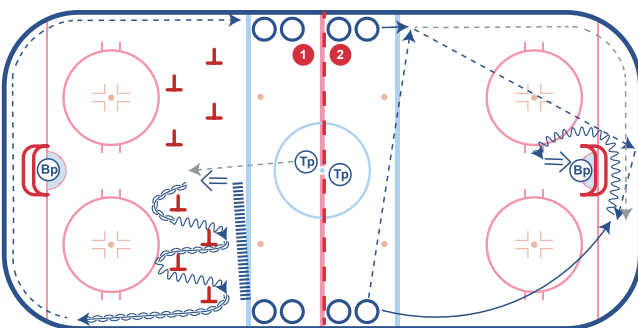
**А. Поле.**

1. Упражнение с использованием 2-3 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схем, упражнения начинаются по сигналу тренера.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:  
- Станция 1: ведение шайбы по траектории между конусов, ведение с переносом (л/п), со скольжением на одном коньке внешней и внутренней стороне лезвия(л/п) одной, двумя руками.  
- Станция 2: ведение шайбы узкое-широкое по диагонали и вперед-назад, комбинирование, одной, двумя руками : "с обманным флипом" обманный вариант подбрасывание" по траекторий круга.  
- Станция 3: ведение шайбы с переносом по траектории 'восьмерки' с переходами спина/лицо, не отрывая от крюка - улитка 180.
4. Тренер обращает внимание на технику и координацию движения корпуса.
5. Тренер может изменять и добавлять навыки по своему усмотрению в зависимости от технической подготовленности хоккеистов.



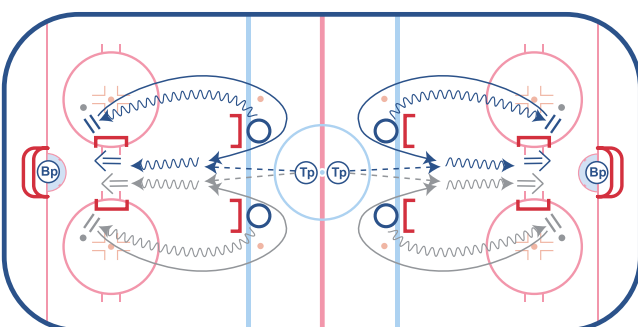
**В. Поле.**

1. Упражнение 1 в 0 с использованием 2-3 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы в четыре группы. Упражнения начинаются по сигналу тренера.
3. Хоккеисты начинают движение по заданным траекториям концентрируя внимание на том чтобы не столкнулся с игроком, двигающимся на встречу. Ведение шайбы:  
- Не отрывая от крюка -тянуть шайбу носком спереди-сбоку, одной рукой(л/п), с переносом корпус-шайба в разные стороны, прием передача шайбы с удобной не удобной стороны, конек- клюшка, бросок с удобной неудобной стороны, добывание.
4. Тренер обращает внимание на технику безопасности, чтоб игроки не сталкивались между собой.
5. Тренер может изменить упражнение, добавив несколько передач между хоккеистами двигающимися на встречу



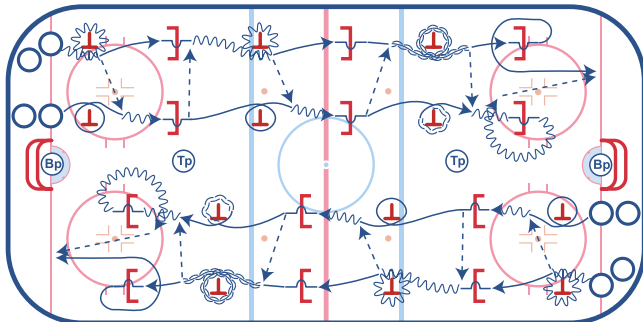
**С. Поле.**

1. Упражнения 1 в 0.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным схемам, начинают по сигналу тренера.
3. Станция 1 и 2 : атака ворот в игровой ситуации (прием-передача шайбы, с отскоком от борта; ведение шайбы узкое-широкое, комбинированное, лицом/спиной вперед; броски щелчок-низом/верхом, бросок с выкатыванием из-за ворот, добывание).
4. Тренер следит за техникой выполнения технических навыков.
5. Тренер может усложнить упражнения создавая помеху и давление на игрока с шайбой.



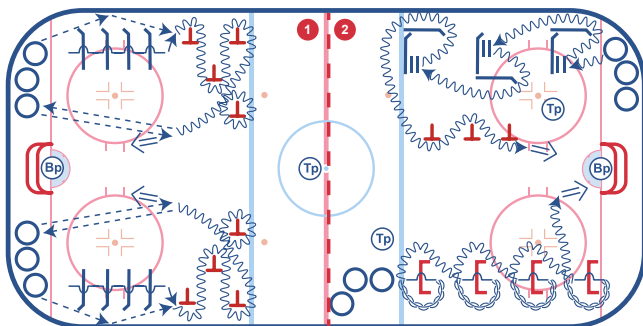
**ИГРА.**

1. Эстафета.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным схемам, начинают по сигналу тренера.
3. Хоккеист начинает движение с шайбой до круга вбрасывания, оставляет шайбу, двигается в обратном направлении без шайбы, выполняет единоборство с партнёром за нейтральную шайбу и атаку ворот.
4. Задача хоккеистов преодолеть дистанцию на высокой скорости по заданной траектории, с шайбой и без шайбы, выиграть единоборство с последующей атакой ворот.
5. Тренер может усложнить, начав эстафету из разных положений (сидя, лежа).



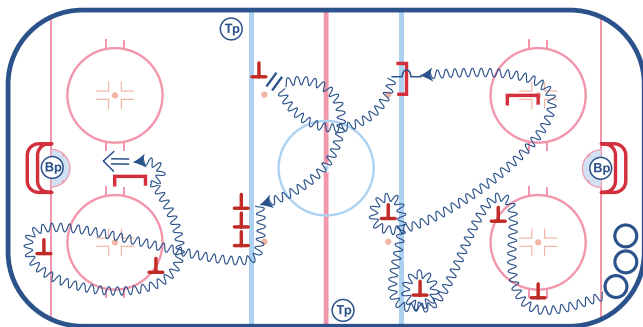
**А. Поле.**

1. Упражнения 2 в 0 зеркальное выполнение за партнёром.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеисты выполняют движение, зеркальные повторения за партнером с применением навыков, с шайбой и без шайбы выполняя передачу между собой (прием передача шайбы с удобной/неудобной, подкидкой; ведение шайбы узкое-широкое, комбинированное, тянуть шайбу носком вперед/сбоку, с приседаниями, слаломное движение, прыжки; улитка на 360).
4. Тренер обращает внимание на реакцию повторения движений за партнером.
5. Тренер может усложнить упражнение изменив траекторию движения.



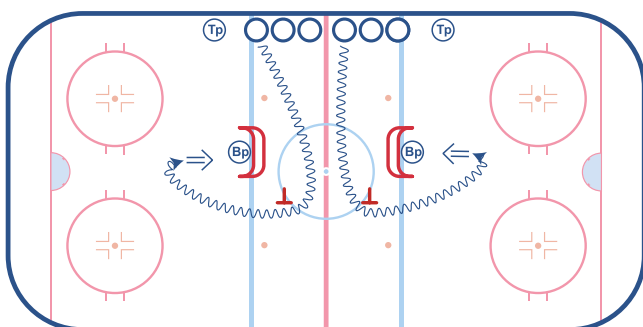
**В. Поле.**

1. Упражнение 1 в 0 с использованием 3-4 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станции 1-2: преодоление полосы препятствий с броском по воротам (прием/передача шайбы, удобной/неудобной, с отскоком от борта, подкидкой; ведение шайбы – узкое/широкое, по диагонали, одной рукой/двумя, улитка 360, ведение с прыжками/переступанием через препятствия; бросок – кистевой/подщелкиванием/ после приема шайбы, добивание).
4. Тренер обращает внимание на очередность бросков по воротам хоккеистами.
5. Тренер может изменить траекторию движения и разнообразить набор технических элементов.



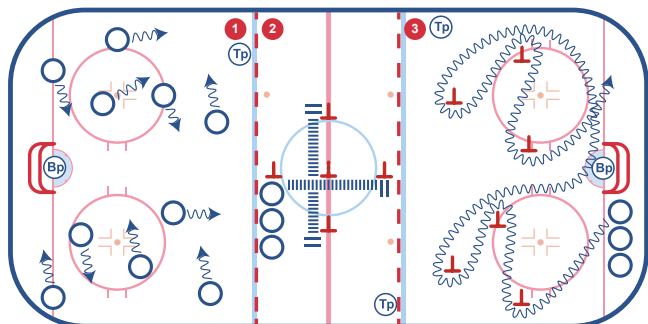
**С. Поле.**

1. Упражнение 1 в 0 через всю площадку с атакой ворот.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы, начинают по сигналу тренера.
3. Хоккеист начинает движение из угла площадки совершая обводку конусов и препятствий в движение различными способами с атакой ворот (ведение шайбы-коньками / клюшкой / узкое / широкое / из стороны в сторону / с переносом за спиной / толчками / подпусканием / подбрасыванием / подтягиванием к себе от себя / по траектории между конусов; при скольжении на одной ноге / корабликом / полуфонариком / скрестный шаг / восьмерка; броском- с удобной / неудобной / низом / верхом / с подщелкиванием / кистевой / с центра / фланга).
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков на скорости.
5. Тренер может изменить траекторию движения и разнообразить набор технических элементов.



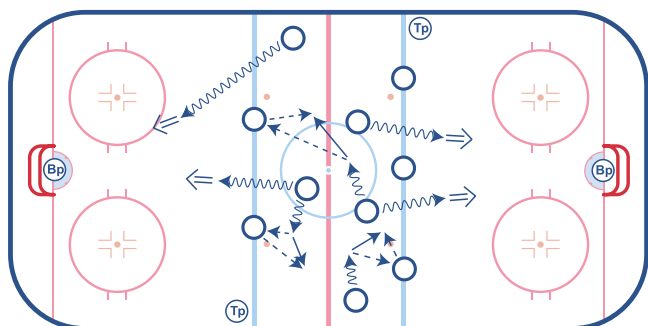
**ИГРА.**

1. Буллиты.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеист выполняет движение и ведение шайбы, по заданной траектории и совершает бросок или обводку вратаря.
4. Задача хоккеистов – забить большее количество голов.



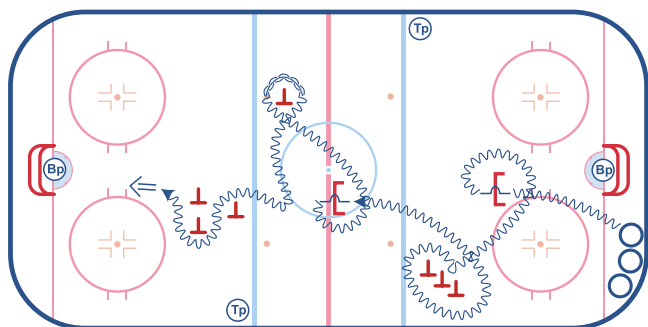
**А. Поле.**

1. Упражнение по станциям с использованием 4-5 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станций 1, 3 : ведение шайбы на ограниченном пространстве, вокруг конусов (ведение шайбы – узкое / широкое, по диагонали, одной рукой / двумя, улитка 360 / вокруг корпуса / тянуть шайбу спереди-сбоку, движение с шайбой, виражи)
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков.
5. Тренер может изменить траекторию движения и разнообразить набор технических элементов.



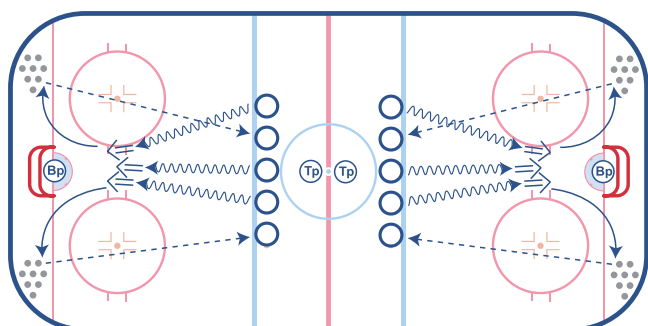
**В. Поле.**

1. Упражнение передача шайбы с атакой ворот.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы в средней зоне. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеисты начинают движение в средней зоне выполняя ведение шайбы с приемом / передачей от партнеров и атакой ворот (ведение шайбы-узкое / широкое / комбинирование / тянуть шайбу носком к себе-от себя / одной, двумя руками / прием-передача / удобной-неудобной / подкидка / от борта / бросок- кистевой / подшелкиванием / щелчком).
4. Тренер обращает внимание на качество и точность передач, очередность бросков.
5. Тренер может усложнить упражнение, добавив отбор и выбивание шайбы друг у друга.



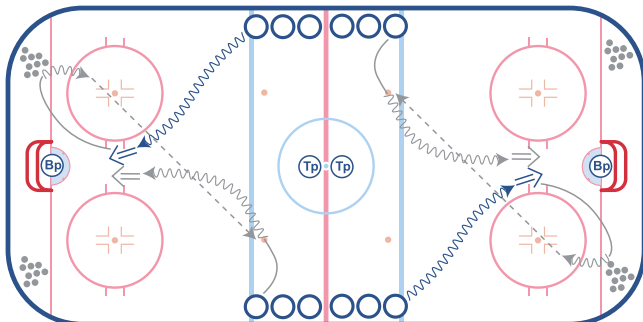
**С. Поле.**

1. Упражнение 1 в 0 преодоление полосы препятствии.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеисты начинают движения из угла площадки с использованием указанных навыков, выполняемых последовательно или одновременно с атакой ворот (прыжки , улитки , разворот , переступание , ведение , скольжение , обводка).
4. Тренер обращает внимание на скоростное ведение шайбы (работа рук и ног одновременно).
5. Тренер может усложнить упражнение, добавив догоняющего игрока.



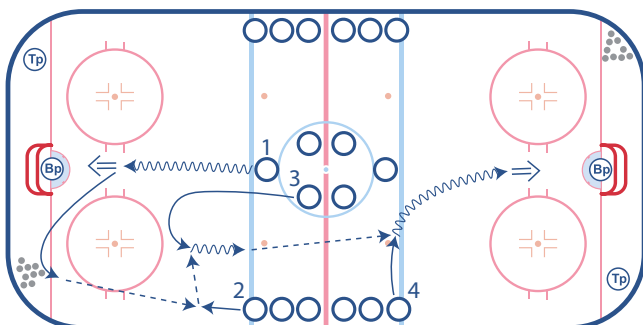
**ИГРА.**

1. Буллиты.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеист выполняет буллит, затем подбирает шайбу в углу площадки, отдает передачу своему партнеру на синей линии.
4. Следующий игрок стартует после приема передачи от партнера.
5. Задача забить большее количество голов за отведенное время.



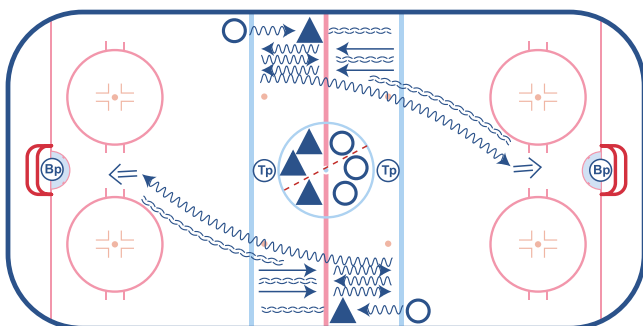
**А. Поле.**

1. Упражнение 1 в 0.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеист выполняет движение, атаку ворот броском, осуществляет подбор шайбы в углу площадки и отдает передачу следующему хоккеисту.
4. Тренер обращает внимание на качество и точность передач и бросков.
5. Тренер может изменить упражнение добавив пассивный отбор после передачи.



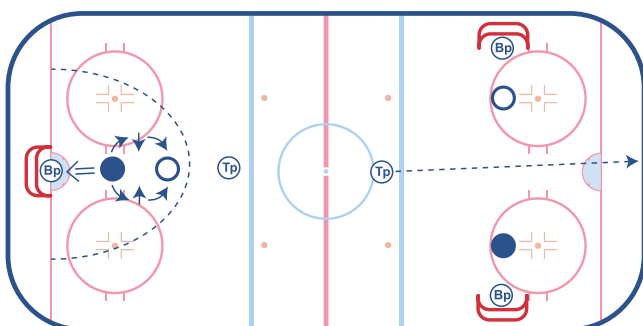
**В. Поле.**

1. Упражнение 1 в 0.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме и начинают по сигналу тренера.
3. Хоккеист 1 осуществляет атаку ворот, подбор шайбы и передачу на полборта.  
- Хоккеист 2 выполняет движение, приём-передачу на открывающегося хоккеиста 3.  
- Хоккеист 4 осуществляет движение вдоль дальней синей линии под передачу от хоккеиста 3 и выполняет атаку ворот.
4. Тренер обращает внимание на своевременность движений под передачу.
5. Тренер может видоизменить упражнение поставив дополнительные препятствия на траектории движений хоккеистов.



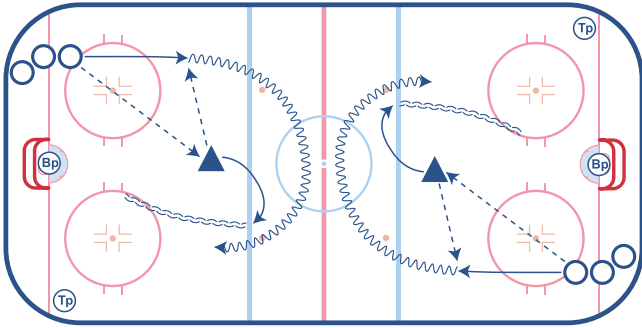
**С. Поле.**

1. Упражнение 1 в 1
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающий выполняет движение с шайбой (короткий челнок), ведение и атаку ворот. Защитник осуществляет короткий челнок и построение оборон ( контроль дистанции, подкат, отбор шайбы).
4. Тренер обращает внимание на выполнение подката защитником ( сместить атаку к борту)
5. Тренер может изменить упражнение добавив передачу с партнером при выполнении челноков.



**ИГРА.**

1. 1 в 1 на ограниченном пространстве.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Задача игроков выиграть единоборство, контроль шайбы, атака ворот.
4. Тренер обращает внимание на ведение единоборств без нарушения правил.
5. Тренер может поставить условие: гол в любые ворота.



А. Поле.

1. Упражнение 1 в 1.

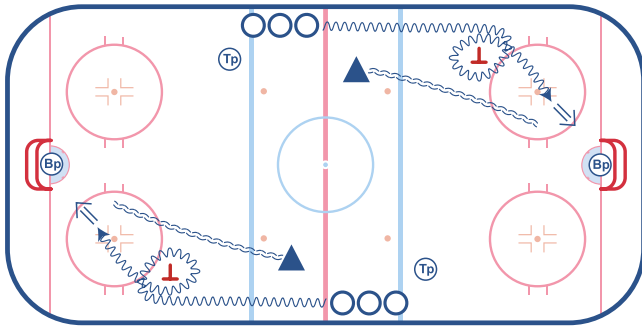
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.

3. Нападающий осуществляет движение, прием-передачу с защитником, раскат в средней зоне и атаку ворот.

- Защитник выполняет приём - передачу с нападающим. Осуществляет подкат, контроль дистанции, построение обороны, отбор шайбы.

4. Тренер обращает внимание на технику выполнения подката и ведение силовых единоборств.

5. Тренер может изменить упражнение указав защитникам совершать подкат без перестроения движения на спину.



В. Поле.

1. Упражнение 1 в 1.

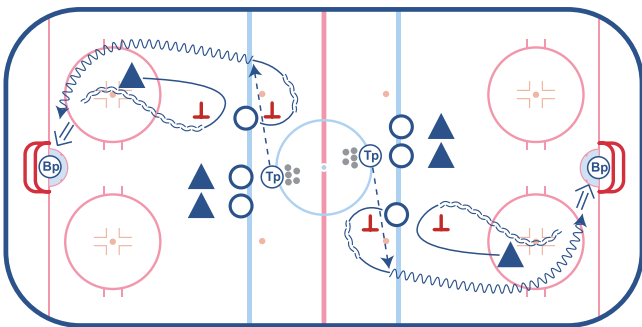
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.

3. Нападающий двигается с шайбой, входит в зону, выполняет улитку вокруг конуса и атаку ворот, при противодействии защитника.

- Защитник выполняет движение спиной вперед, осуществляет подкат и отбор шайбы.

4. Тренер обращает внимание на технику выполнения подката (направить атаку к борту).

5. Тренер может усложнить упражнение указав защитникам стартовать с паузой в две секунды.



С. Поле.

1. Упражнение 1 в 1.

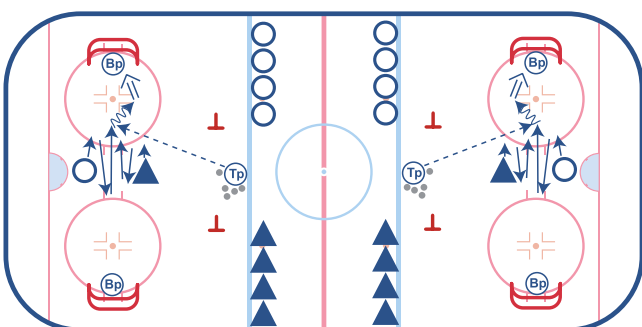
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.

3. Нападающий стартует без шайбы, объезжает конус, получает передачу от тренера и выполняет атаку ворот.

- Защитник стартует, объезжает конус, выполняет подкат и отбор шайбы.

4. Тренер обращает внимание на технику выполнения подката и ведение силовых единоборств.

5. Тренер может изменить упражнение указав защитникам совершать подкат без перестроения на спину, нападающим бросок из-под защитника.



ИГРА.

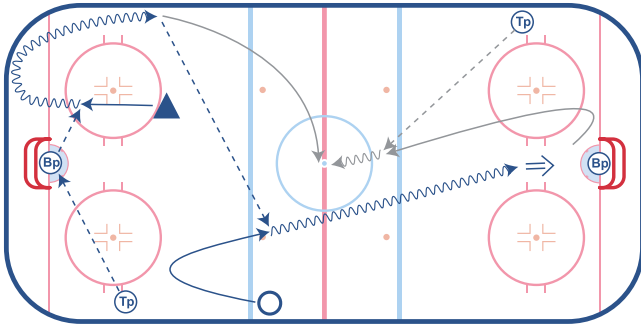
1. 1 в 1 (зеркальные повторения).

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

3. Хоккеисты выполняют зеркальные челночные движения с применением различных технических элементов. Затем тренер отдает передачу одному из игроков и начинается противоборство 1 в 1.

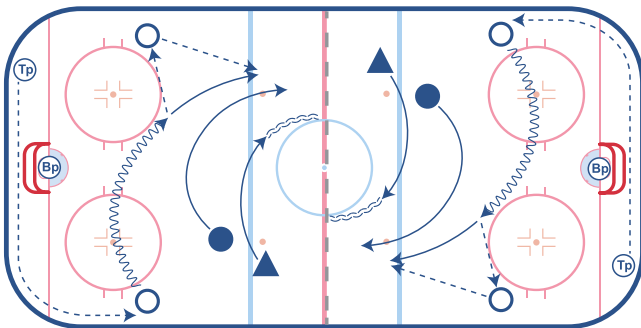
4. Тренер отдает передачу ведущему игроку в паре.

5. Побеждает команда забившая большее количество шайб.



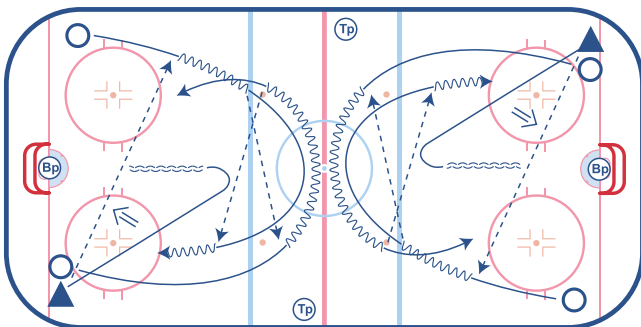
**А. Поле.**

1. Упражнение 1 в 0, переходящее 1 в 1.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающий выполняет движение на полборта, открывание под передачу и атаку ворот при противодействии защитника.
- Защитник выполняет движение, подбор шайбы. Начинает атаку передачей нападающему. Совершает подкат в средней зоне, построение обороны и отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на своевременность передач, подката защитника.
5. Тренер может усложнить упражнение: в средней зоне по сигналу тренера нападающие выполняют разворот и атаку ворот в обратную сторону.



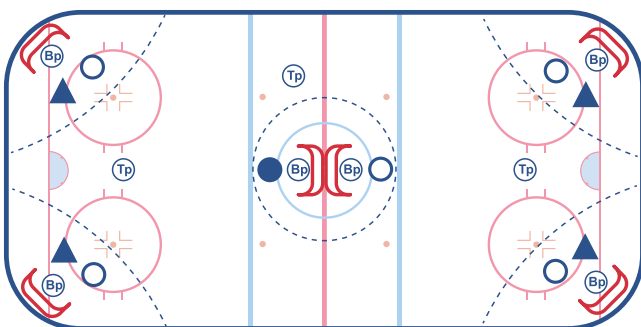
**В. Поле.**

1. Упражнение 1 в 2.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающий получает передачу от тренера на пол борта. Выполняет движение с шайбой, отталкивается передачей от партнера и совершает атаку ворот в противодействии двух игроков обороны.
- Защитники выполняют подкат под нападающего (взаимодействие в паре) и отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на взаимодействие обороняющихся.
5. Тренер может изменить упражнение обозначив условие пассивный или активный отбор шайбы.



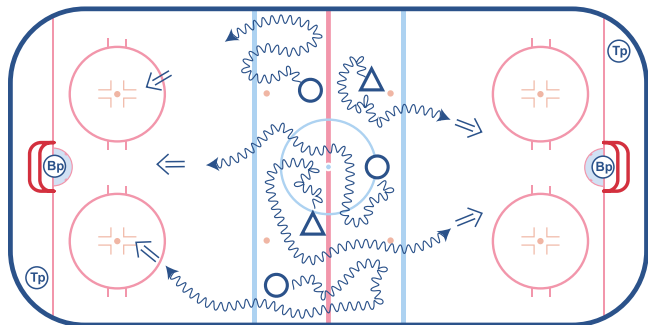
**С. Поле.**

1. Упражнение 2 в 1 на половину поля.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающие получают передачу от защитника совершают раскат в средней зоне со сменной мест и атаку ворот.
- Защитник выполняет передачу нападающим, осуществляет подкат, построение обороны, контроль дистанции и отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на правильный выбор позиции защитника.
5. Тренер может изменить упражнение поменяв траекторий раската в средней зоне.

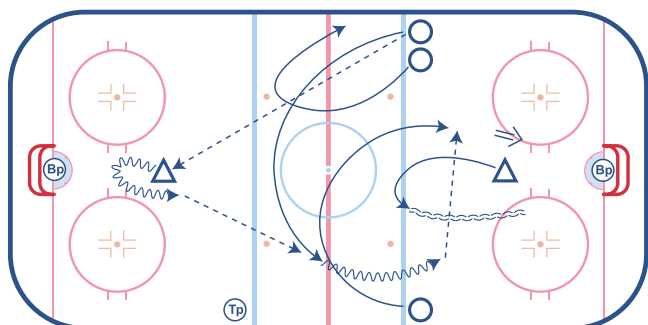


**ИГРА.**

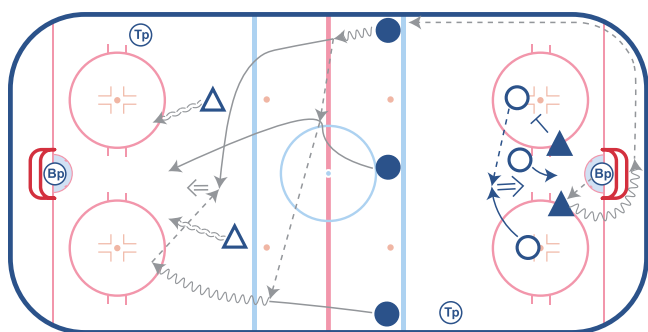
1. 1 в 1 Разное расположение ворот.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Задача выиграть единоборство, контроль шайбы и забить гол.
4. Тренер обращает внимание на ведение силовых единоборств по правилам.



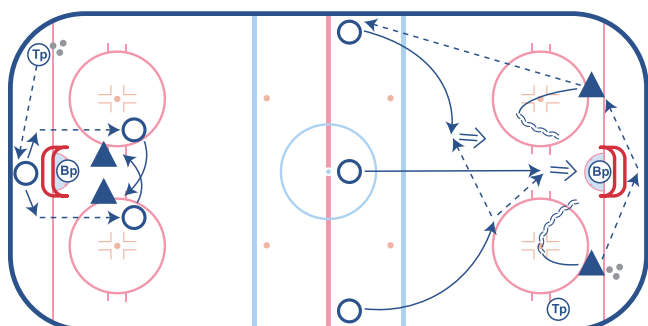
- А. Поле.
1. Упражнение скоростное ведение шайбы с атакой ворот.
  2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
  3. Хоккеисты выполняют скоростное ведение шайбы в средней зоне с имитацией обыгрыша партнеров. По второму сигналу тренера осуществляют атаку ворот.
  4. Тренер следит за поочередностью атаки ворот нападающими и защитниками.
  5. Тренер может изменить упражнение добавив игроков для имитации отбора в средней зоне.



- В. Поле.
1. Упражнение 3 – 1. Со сменой мест в средней зоне.
  2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
  3. Нападающие осуществляют раскат, смену мест в средней зоне, прием- передачу от защитника, атаку ворот.  
- Защитники осуществляют прием- передачу с нападающими, подкат, построение обороны, отбор шайбы в ситуации 1-3 на входе в зону.
  4. Тренер обращает внимание на расположение атакующих после смены мест (ширина игры во всех зонах), выбор позиции защитником при построении обороны.
  5. Тренер может изменить упражнение поставив условие атаки ворот после двух передач.

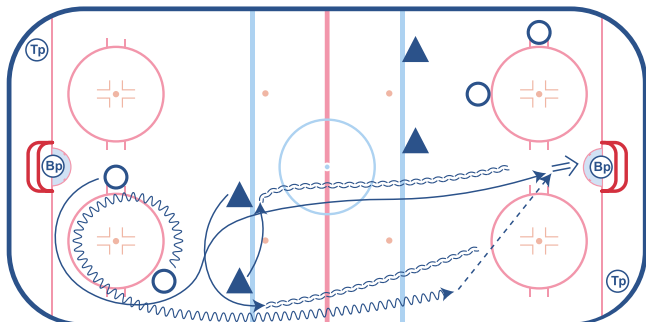


- С. Поле.
1. Упражнение 3-2. В потоке.
  2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
  3. Нападающие(белые) осуществляют розыгрыш шайбы и атаку ворот в противодействии двух защитников(синих). Нападающие(синие) осуществляют движение под передачу от защитников(синих), розыгрыш шайбы и атаку противоположных ворот.  
- Защитники осуществляют построение обороны, отбор шайбы, передачу на
  4. Тренер обращает внимание на расположение тройки нападающих (не пересекать синюю линию).
  5. Тренер может изменить упражнение добавив игрока в помощь обороняющимся.



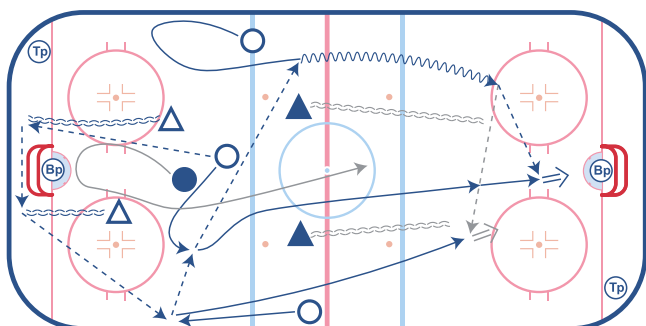
- ИГРА.
1. Розыгрыш шайбы в ситуации 3-2 (из-за ворот, со входом в зону).
  2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Начало по сигналу тренера.
  3. Нападающие осуществляют розыгрыш шайбы, прием- передачу с партнером, атаку ворот.  
Защитники осуществляют построение обороны, опеку, выбор позиции в ситуации меньшества, отбор шайбы.
  4. Задача нападающих забросить шайбу, обороняющихся оторвать шайбу и передача тренеру.
  5. Игра ведется до указанного тренером счета или по времени.





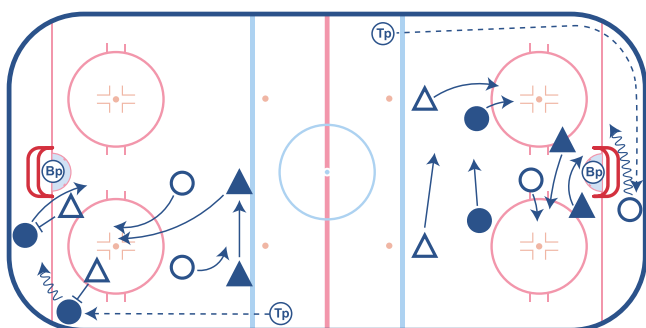
**А. Поле.**

1. Упражнение 2 в 2 на все поле.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающие осуществляют розыгрыш шайбы, смену мест, прием – передачу с партнером, атаку ворот.
4. Защитники выполняют подкат, выбор позиции, построение обороны, отбор шайбы.
5. Тренер обращает внимание за безопасностью при выполнении упражнения с двух сторон одновременно.
6. Тренер может изменить упражнение добавив условия входа в зону нападающими (сменой мест, оставлением шайбы).



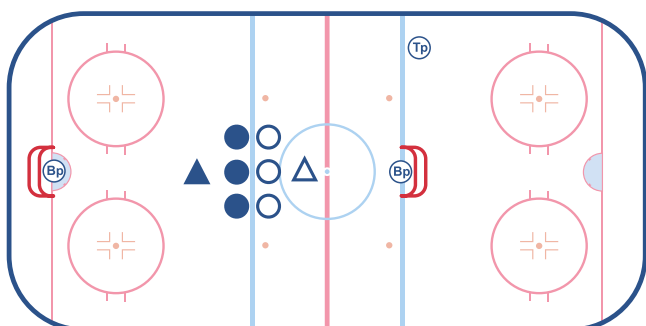
**В. Поле.**

1. Упражнение 3 в 2 с догоняющим.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (белые) Нападающие осуществляют движение под передачу, розыгрыш шайбы, атаку ворот. Защитники выполняют подбор шайбы, передачу нападающим, выход из зоны системой прямого паса.
4. Обороняющиеся (синие) Нападающий выполняет имитацию отбора шайбы, возврат в оборону в поддержку защитникам. Защитники осуществляют построение обороны, отбор шайбы.
5. Тренер обращает внимание на выбор позиции обороняющимися при ситуации с догоняющим игроком.
6. Тренер может изменить упражнение добавив защитника в помощь атакующим.



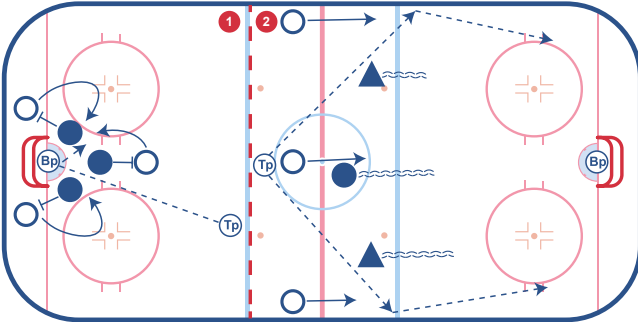
**С. Поле.**

1. Упражнение 4 в 4 (Розыгрыш из угла площадки, из-за ворот).
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (белые) осуществляют розыгрыш шайбы, прием -передачу с партнерами, смену мест, атаку ворот при подключении защитников.
4. Обороняющиеся (синие) Осуществляют построение позиционной обороны, выбор позиции, опека, отбор шайбы.
5. Тренер обращает внимание на выбор игроков для опеки, передача игроков обороняющимися при позиционной обороне.
6. Тренер может изменить упражнение добавив условие перевернуть клюшки игрокам обороны.



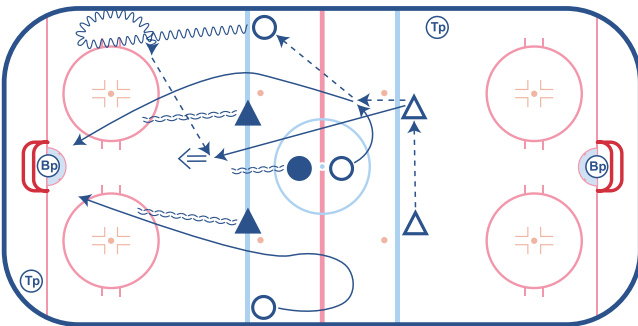
**ИГРА.**

1. 4 в 4, на ограниченном пространстве.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Начало по сигналу тренера.
3. Задача игроков забить шайбу при взаимодействии в четверке.
4. Тренер может поставить условие взятия ворот после 2-3 передач.
5. Игра ведется до указанного тренером счета или по времени.



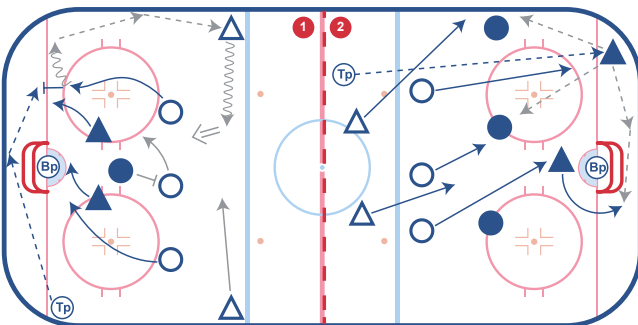
**А. Поле.**

1. Упражнение 3 в 3 (под воротами, со входом в зону).
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие(белые) Осуществляют подбор шайбы после вброса от тренера. Розыгрыш шайбы в тройке, атаку ворот при сопротивлении игроков защитников. Обороняющиеся(синие) Осуществляют построение обороны, позиционную опеку, отбор шайбы, передачу тренеру.
4. Тренер следит за выбор позиции, передачей игроков для опеки обороняющимися хоккеистами.
5. Тренер может изменить упражнение вбрасывая шайбу в разные места площадки(за ворота, пол борта, в углы).



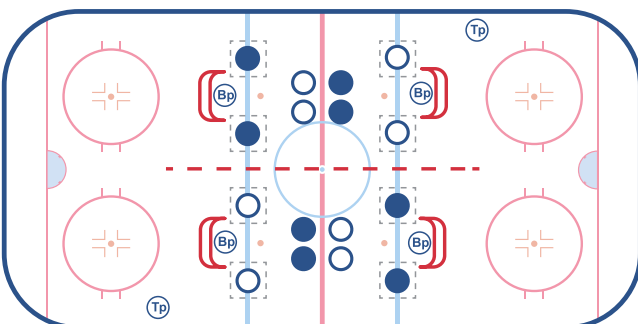
**В. Поле.**

1. Упражнение 4 в 3 с подключением защитника к атаке.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие(белые) Нападающий 3 выполняет движение с шайбой, улитку на полборта, передачу на подключающего защитника 2. Нападающий 1, 2 осуществляет прием - передачу нападающему 3, движение в поддержку партнеров. Защитник 2 осуществляет передачу нападающему 2, движение в поддержку атаки, бросок по воротам.
4. Обороняющиеся (синие) Осуществляют построение обороны(выбор позиции, опека, отбор шайбы).
5. Тренер обращает внимание на взаимодействие нападающих с подключающимся к атаке защитником.
6. Тренер может изменить упражнение поставив условие броска от защитника, нападающего (с центра, с флангов).



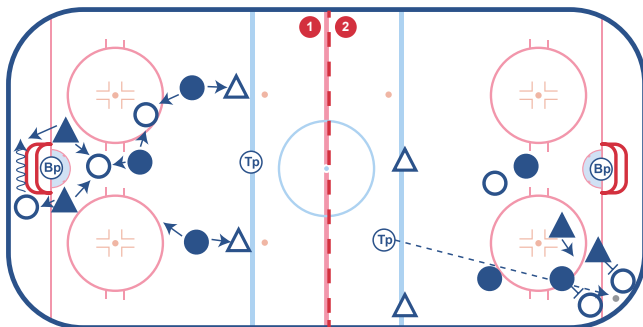
**С. Поле.**

1. Упражнение 3 в 5, 5 в 5 отбор шайбы давлением 2-4 хоккеистами.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станция 1 Атакующие(белые) Нападающие 1,2 осуществляют активный отбор шайбы у защитников 1,2(синие), передачу на партнеров, помеху вратарю, подравление шайбы, добивание после броска от защитника. Защитник 4 осуществляет прием шайбы, движение вдоль синей линии, бросок по воротам. Обороняющиеся(синие) Осуществляют подбор шайбы, выход из зоны из-под давления.
4. Станция 2: Атакующие(белые). Нападающие 1,2,3 осуществляют активный отбор шайбы давлением на игроков 2,4,5(синие) соответственно. Защитник 4 выполняет движение на полборта для препятствий действий нападающего 3 (синие), защитник 5 страхует партнеров. Обороняющиеся(синие) Осуществляют подбор шайбы, выход из зоны из-под давления.
5. Тренер обращает внимание на выбор атакующими хоккеистами игроков для опеки, отбора шайбы.
6. Тренер может изменить упражнение указав схему выхода из-под давления(системой прямого паса, через дальний борт, перепас между защитниками).

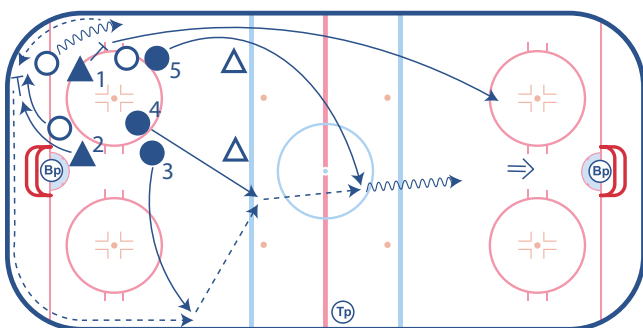


**ИГРА.**

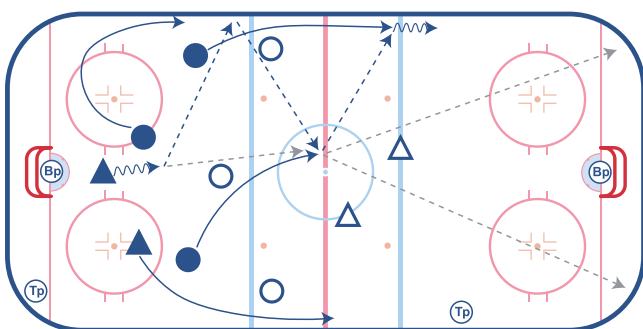
1. Упражнение 2 в 2 с двумя диспетчерами.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Начало по сигналу тренера.
3. У игроков в нейтральной зоне нельзя забирать шайбу, они только выполняют передачи.
4. Задача: перед атакой ворот обязательно осуществить приём-передачу через игрока в нейтральной зоне (диспетчера).
5. Счет ведется по количеству голов или по времени.



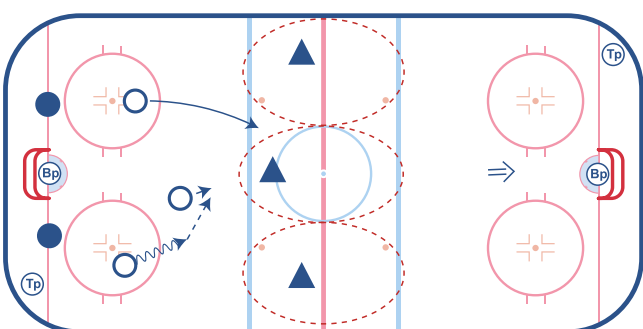
- А. Поле.**
- Упражнение 5 на 5 (Позиционная оборона, спаренный отбор шайбы).
  - Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
  - Станция 1: Розыгрыш шайбы из-за ворот.
    - Атакующие (белые) осуществляют позиционную атаку при нахождении игрока с шайбой за воротами.
    - Обороняющиеся (синие): осуществляют опеку соперников, играют по своим зонам ответственности, препятствуют розыгрышу шайбы.
  - Станция 2: Розыгрыш шайбы из угла.
    - Атакующие (белые) хоккеисты осуществляют позиционную атаку при розыгрыше шайбы из угла.
    - Обороняющиеся (синие), защитник и нападающий осуществляют спаренный отбор шайбы, применяя силовые единоборства. Второй защитник страхует партнёров, осуществляет подбор шайбы.
  - Тренер обращает внимание на правильный выбор позиции обороняющихся хоккеистов.
  - Тренер может изменить упражнения за счет установления степени давления при отборе шайбы (активная, пассивная оборона).



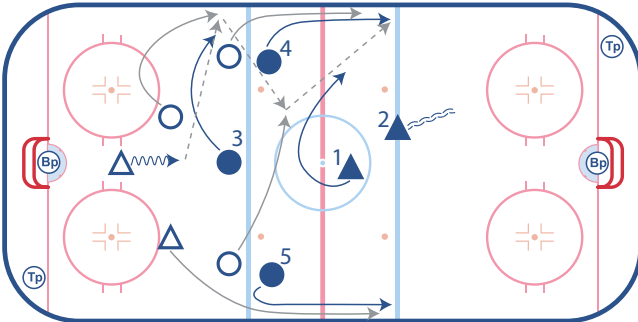
- В. Поле.**
- Упражнение 5 в 5. Переход в контратаку после отбора шайбы.
  - Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
  - Атакующие (белые) осуществляют позиционную розыгрыш шайбы, атаку ворот.
    - Обороняющиеся (синие) Защитник 1 осуществляет отбор шайбы, пас на партнера, движение в поддержку контратаки. Защитник 2 выполняет пас на нападающего через дальний борт. Нападающий 3 осуществляет движение на полборта, выполняет передачу на нападающего 4. Нападающий 5 выполняет движение под передачу от нападающего 3, атаку ворот при поддержке защитника 1.
  - Тренер обращает внимание на выполнение указанных схем (выход из зоны через дальний борт, подключение защитника к контратаке).
  - Тренер может изменить упражнение поменяв варианты выхода из зоны обороны.



- С. Поле.**
- Упражнение 5 в 5. Контролируемый раскат.
  - Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
  - Атакующие (синие): защитник 1 осуществляет ведение шайбы, передачу на нападающего 2. Нападающий 3 осуществляет движение под передачу от нападающего 2. Нападающий 3 осуществляет вход в зону, атаку ворот при взаимодействии с партнерами. Защитник 5 выполняет движение вдоль правого борта, в поддержку партнеров.
  - Тренер обращает внимание на своевременные действия хоккеистов согласно установленным схем раската.
  - Тренер может усложнить упражнение поменяв варианты сопротивления обороняющихся (пассивный, активный отбор шайбы).

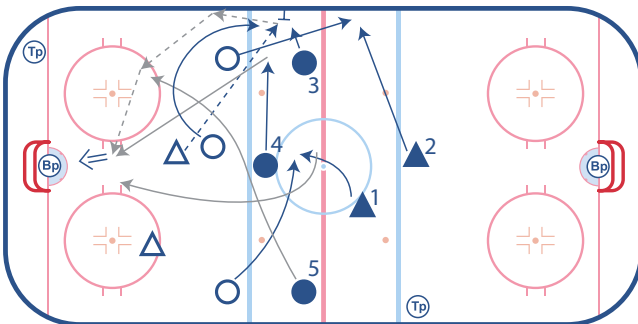


- ИГРА.**
- 3 на 3 с двумя догоняющими.
  - Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Начало по сигналу тренера.
  - Игроки нападения выполняют проход средней зоны при взаимодействии в тройке и атаку ворот.
  - Обороняющиеся выполняют построение обороны, отбор шайбы. Нападающие (синие) выполняют возврат в зону обороны и помощь при отборе шайбы защитникам до синей линии.
  - Счет ведется по голам или по времени.



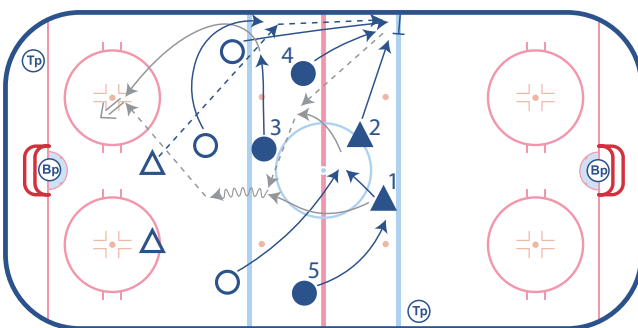
**А. Поле.**

1. Упражнение 5 в 5. Построение обороны в средней зоне, система отката 1-3-1.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (белые): осуществляют контролируемый раскат  
- Обороняющиеся (синие): Нападающий 3 осуществляет подкат, направляя атаку в сторону борта. Нападающий 4, 5 опекают игроков по своим краям ответственности. Защитник 1 выполняет подкат, препятствуя получению передачи игроком в центре площадки. Защитник 2 осуществляет страховку партнеров.
4. Тренер обращает внимание на выбор позиции хоккеистов при построении обороны.
5. Тренер может изменить упражнение поменяв варианты сопротивления обороняющихся (пассивный, активный отбор шайбы).



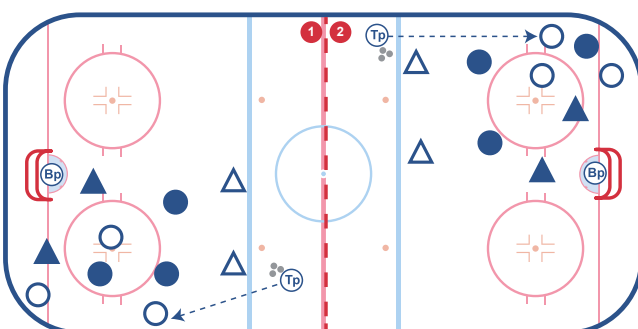
**В. Поле.**

1. Упражнение 5 в 5. Активный отбор шайбы в средней зоне.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. - Атакующие (белые): осуществляют раскат двумя нападающими на борт.  
- Обороняющиеся (синие): Нападающий 3, 4 осуществляют прессинг, отбор шайбы, передачу на нападающего 4. Нападающий 4 выполняет страховку партнеров, движение под передачу от партнера, контратаку. Защитник 1 выполняет подкат под атакующего игрока в центре площадки. Защитник 2 осуществляет прессинг в поддержку нападающим 1, 2.
4. Тренер обращает внимание на выполнение схемы обороны (активный отбор шайбы).
5. Тренер может изменить упражнение поменяв варианты сопротивления обороняющихся (пассивный, активный отбор шайбы).



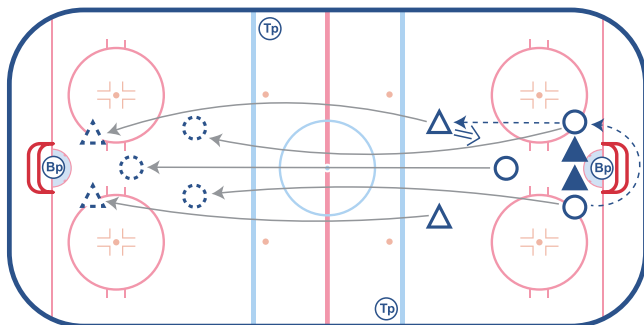
**С. Поле.**

1. Упражнение 5 в 5. Активный отбор шайбы на рубеже синей линии.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (белые): осуществляют раскат, розыгрыш шайбы через левый край площадки.  
- Обороняющиеся (синие): Нападающий 3 выполняет движение, направляя атаку к борту. Нападающий 4, защитник 2 осуществляют подкат, отбор шайбы на синей линии, передачу на партнера. Защитник 1 выполняет подкат в средней зоне, передачу на нападающего 3. Нападающий 3 осуществляет страховку партнеров, затем движение под передачу от партнера, атаку ворот.
4. Тренер обращает внимание на выполнение схемы построения обороны (активный отбор).
5. Тренер может изменить упражнение поменяв варианты раската атакующим игрокам.



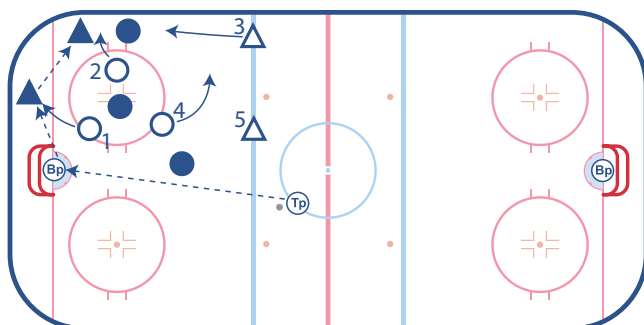
**ИГРА.**

1. 5 на 5, позиционная атака и оборона в зоне.
2. Хоккеисты располагаются и передвигаются согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается с передачи тренером шайбы.
3. Игра 5 на 5, хоккеисты обороны играют перевернутыми клюшками.
4. Игра 5 на 5, при потере шайбы тренер подкидывает новую (всего 3 шайбы).
5. Игра длится до забитой шайбы или по времени



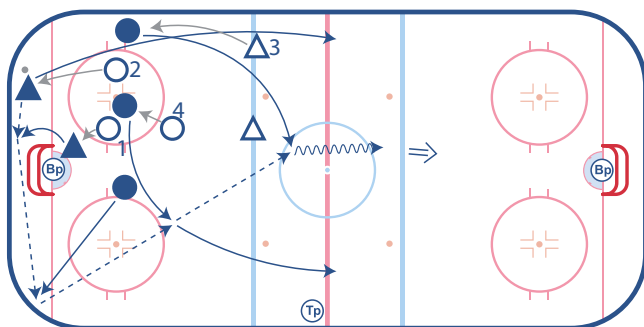
**А. Поле.**

1. Упражнение 5 в 2, возврат в зону обороны.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (белые): Хоккеисты осуществляют атаку ворот при взаимодействии, бросок по воротам. По второму сигналу игроки выполняют возврат в зону обороны (через центр площадки), на свои места.
4. Обороняющиеся (синие): выполняют построение позиционной обороны, отбор шайбы, передача тренеру.
5. Тренер обращает внимание на возврат хоккеистов в зону обороны (через центр площадки, на свои места).
5. Тренер может изменить упражнение вбрасывая шайбу в разные зоны площадки (за ворота, в углы, в среднюю зону).



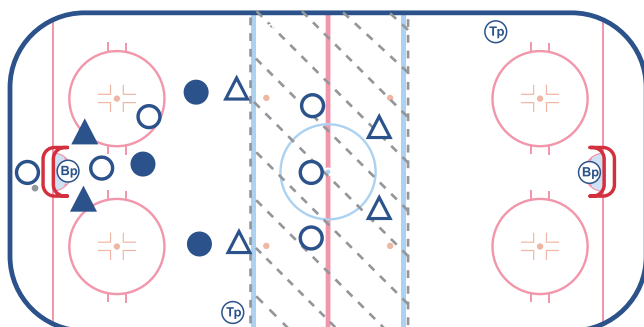
**В. Поле.**

1. Упражнение 5 в 5, отбор шайбы давлением в зоне атаки.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (синие) осуществляют выход из зоны из-под прессинга.
4. Обороняющиеся (белые) Хоккеисты 1, 2 осуществляют прессинг на защитников, нападающий 4 выполняет движение для страховки, поддержки. Защитник 3 осуществляет движение на полборта в помощь нападающему 2. Защитник 5 страхует партнеров.
4. Тренер обращает внимание на действия прессингующих, выбор позиции.
5. Тренер может изменить упражнение вбрасывая шайбы в разные участки зоны (за ворота, в углы площадки).



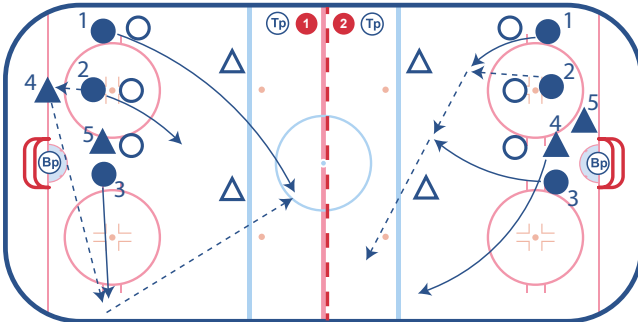
**С. Поле.**

1. Упражнение 5 в 5, выход из зоны обороны из – под давления, переход в контратаку.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (синие) Защитник 1 выполняет подбор шайбы, пас партнеру, движение в поддержку контратаки. Защитник 2 выполняет передачу нанападающего 3. Нападающий 3 осуществляет движение под передачу в угол площадки, передачу на партнера. Нападающий 5 двигается под передачу, осуществляет пас нападающего 4, поддержка контратаки. Нападающий 4 выполняет движение в среднюю зону под передачу, атаку ворот при поддержке партнеров.
4. Тренер обращает внимание на своевременные действия хоккеистов.
5. Тренер может усложнить упражнение поменяв уровень прессинга (пассивный, активный).

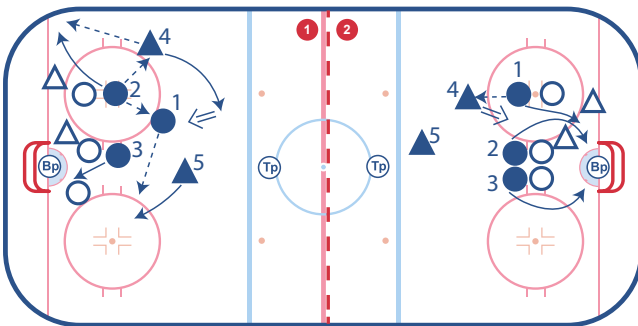


**ИГРА.**

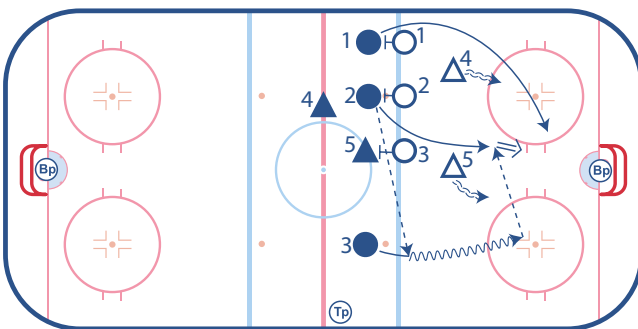
1. "Конвейер" 5 на 5.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Начало по сигналу тренера.
3. Атакующие хоккеисты осуществляют позиционную атаку.
4. Обороняющиеся выполняют отбор шайбы, переход в контратаку.
4. При преодолении средней зоны владеющие шайбой игроки проходят её с передачей в 1-2 касания, располагающиеся в средней зоне игроки выполняют оборонительные действия.
5. Потерявшее шайбу звено занимает место в центральной зоне.
5. Игра идет до количества голов или по времени.



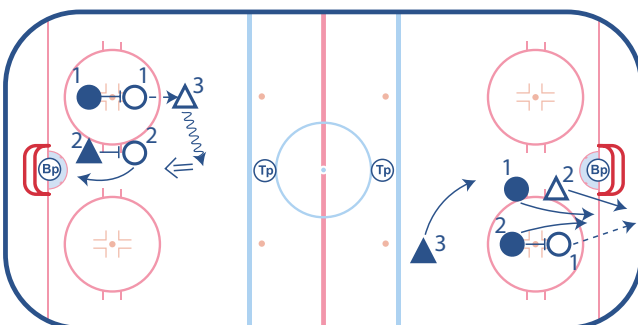
- А. Упражнение 5 на 5. Выход из зоны обороны после выигранного вбрасывания.**
1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнения начинаются после вброса тренером шайбы.
  2. Станция 1:
    - Нападающий 2 выигрывает вбрасывание назад и открывается в поддержку нападающему 3. Нападающий 3 осуществляет открытие под передачу от защитника 4 на правый борт. Нападающий 1 осуществляет движение в среднюю зону под передачу от нападающего 3.
    - Защитник 4 подбирает шайбу и выполняет передачу на правый борт нападающему 3.
    - Защитник 5 осуществляет страховку партнёров.
  3. Станция 2:
    - Нападающий 2 выигрывает вбрасывание вперёд на нападающего 1. Нападающий 1 осуществляет открытие, передачу шайбы на нападающего 3. Нападающий 3 осуществляет открытие, передачу на защитника 4.
    - Защитник 4 осуществляет открытие на левый край под передачу нападающего 3.
    - Защитник 5 выполняет страховку партнёров.
  4. Тренер следит за отработкой техники выигрывания вбрасывания и последующее выполнение действий по заранее подготовленной схеме.
  5. Тренер может изменить упражнения поменяв стороны, края выхода из зоны.



- В. Упражнение 5 на 5. Розыгрыш в зоне атаки после выигранного вбрасывания.**
1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнения начинаются после вброса тренером шайбы.
  2. Станция 1:
    - Нападающий 2 выигрывает шайбу назад на защитника 4 осуществляет открытие в его поддержку. Нападающий 1 осуществляет движение на дальний "пятак". Нападающий 3 - движение на "пятак", помеха вратарю, подправка шайбы.
    - Защитник 4 - подбор шайбы и атаку ворот. Защитник 5 осуществляет открытие в поддержку защитнику 4, нападающему 1.
  3. Станция 2:
    - Нападающий 1 выигрывает шайбу назад на защитника 4. Нападающие 1, 2, 3 осуществляют движение на "пятак" для помехи вратарю и подправки шайбы.
    - Защитник 4 выполняет бросок по воротам. Защитник 5 страховует партнёров.
  4. Тренер следит за отработкой техники выигрывания вбрасывания и последующее выполнение действий по заранее подготовленной схеме.
  5. Тренер может изменить упражнения поменяв стороны вбрасывания.



- С. Упражнение 5 на 5. Атака ворот после выигранного вбрасывания в средней зоне.**
1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнения начинаются после вброса тренером шайбы.
  2. Атакующие (синие):
    - Нападающий 2 выигрывает вбрасывание вправо на нападающего 3, осуществляет открытие на дальний "пятак". Нападающий 3 осуществляет движение в зону атаки, передачу на нападающего 2. Нападающий 1 осуществляет движение на ворота для подправки и добивания шайбы.
    - Защитники 4, 5 осуществляют поддержку, страховку партнёров.
  3. Обороняющиеся (белые):
    - Нападающие 1, 2, 3 создают помеху действиям атакующих хоккеистов 1, 2, 5 (синие).
    - Защитники 4, 5 выполняют отбор шайбы, помеху действиям атакующих.
  4. Тренер следит за расстановкой хоккеистов и действиями по заранее подготовленной схеме.
  5. Тренер может изменить упражнение поменяв стороны развития атаки.



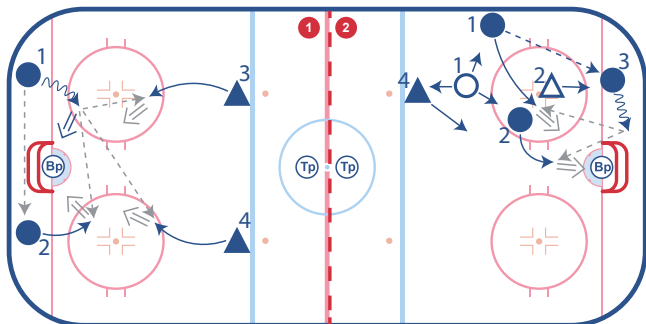
- ИГРА. 3 в 2 после вбрасывания в зоне.**
1. Игра начинается после вбрасывания тренером шайбы.
  2. Задача атакующих - выиграть вбрасывание и осуществить атаку ворот по заданной схеме.
  3. Задача обороняющихся - отбор шайбы, передача тренеру в средней зоне.
  4. Игра продолжается по времени или до указанного количества шайб.
  5. Тренер может изменить игру поменяв стороны вбрасывания, меняя уровень сопротивления обороняющихся хоккеистов.

Приоритет: Командная тактическая подготовка

Игра в неравных составах

Занятие: 17

Координационная сложность: -



А. Упражнения 5 в 0. Подводящие к схеме розыгрыша шайбы из-за ворот.

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

2. Станция 1:

- Нападающий 1 (синие) двигается на вершину круга вбрасывания в поддержку защитнику 2.

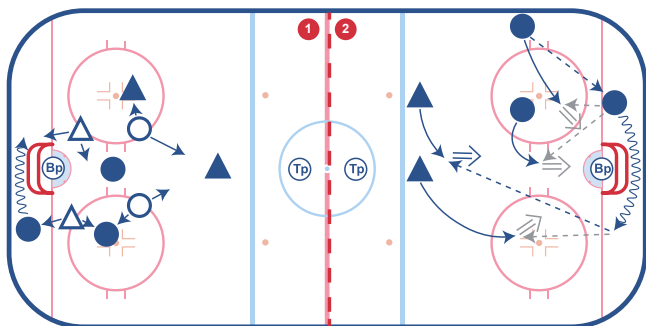
- Защитник 2 осуществляет ведение и бросок по воротам. Защитник 3 перемещается на ближний "пятак" для добивания и подправления шайбы.

3. Станция 2:

- Нападающий 1 двигается на полборта под передачу от тренера, выполняет бросок по воротам. Нападающие 2 двигается на "пятак" для подправления шайбы. Нападающий 3 занимает позицию для поддержки партнёра, атаки ворот.

4. Тренер следит за своевременностью открываний под передачи, за слаженностью и синхронностью действий по заранее установленной схеме розыгрыша.

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



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

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

2. Станция 1:

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

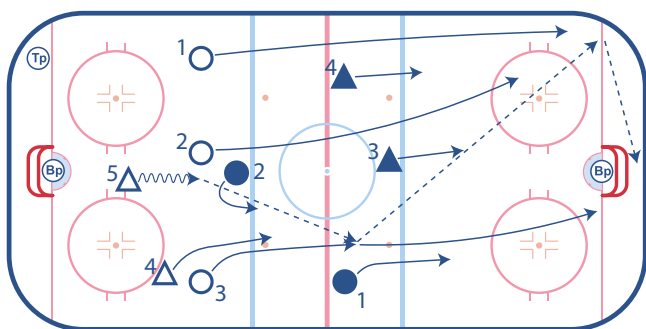
- Обороняющиеся (белые) выполняют опеку игроков перемещаясь между атакующими игроками при передачах шайбы, по сигналу тренера должны осуществить отбор шайбы.

3. Станция 2:

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

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

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



С. Упражнение 5 на 4. Контролируемый раскат, вход в зону атаки через вбрасывание шайбы.

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

2. Атакующие (белые):

- Защитник 5 выполняет передачу нападающему 3.

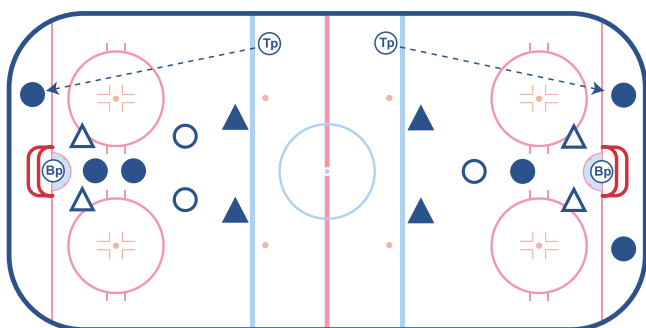
- Нападающий 3 выполняет открывание в средней зоне и диагональный вброс шайбы в зону атаки, открывание за лицевую линию ворот. Нападающие 1, 2 осуществляют движение за шайбой.

3. Обороняющиеся (синие):

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

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

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



ИГРА. 5 на 4, 5 на 3.

1. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схемы. Игровые упражнения начинаются по сигналу тренера.

2. Задача атакующих - розыгрыш заранее обговорённой схемы, атака ворот.

3. Задача обороняющихся - отбор шайбы.

4. Игры продолжаются до заданного счёта или по времени.

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

Навыки: групповая тактика в атаке 2 в 1, 3 в 2 (вертушка / из угла / вход в зону), оборонительные ситуации 1 в 2, 2 в 3 (контроль дистанции / страховка партнера).

Задачи: отработка технико-тактических групповых действий.

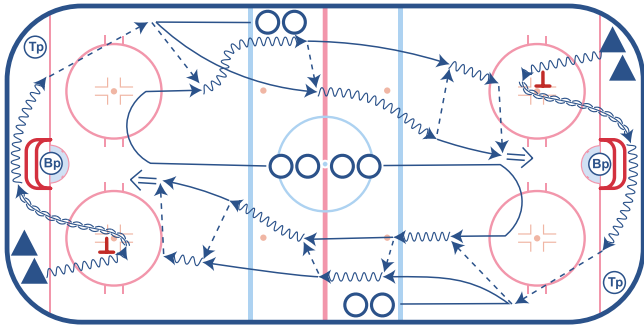
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: повышенная

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная

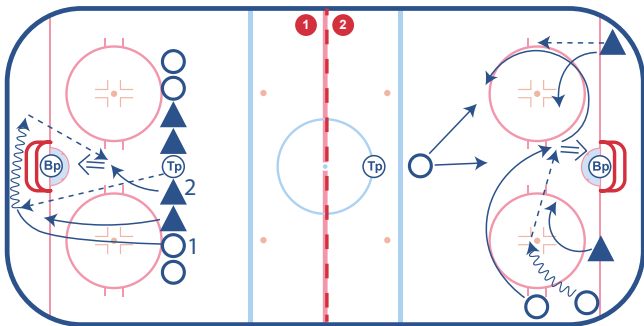


I. Подготовительная часть: 20 минут.

Разминка - (хоккеисты в тройках в парах двигаются по кругу со сменой мест и выполняют передачи между собой, разыгрывают в кругах вбрасывания 4 в 1, 3 в 2) - 10 минут.

Временной режим: 10 минут, 15 - 20 секунд, 4 - 6 повторений, 40 - 60 секунд.

1. Упражнение 2 в 0 с выходом из зоны.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Защитник выполняет движение с шайбой по указанной траектории объезжает пилон лицом с переходом на спину. Выезжает из-за ворот и начинает атаку быстрым пасом.
4. Нападающие выполняют открывание под передачу на полборта и в центр принимают передачу и осуществляют движение со сменой мест и атакой ворот.
5. Тренер обращает внимание на своевременные открывания под передачи.



II. Основная часть 1: 20 минут.

Временной режим: 10 минут, 15 - 20 секунд, 4 - 6 повтора.

1. Упражнение 2 в 1, 3 в 2.

2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.

3. Станция 1 (упражнение 2 в 1):

- Нападающий 1 вступает в единоборство за шайбу с защитником. Задача выиграть единоборство и сделать передачу хоккеисту на пятаке. Нападающий 2 выполняет открывание под передачу и атаку ворот.

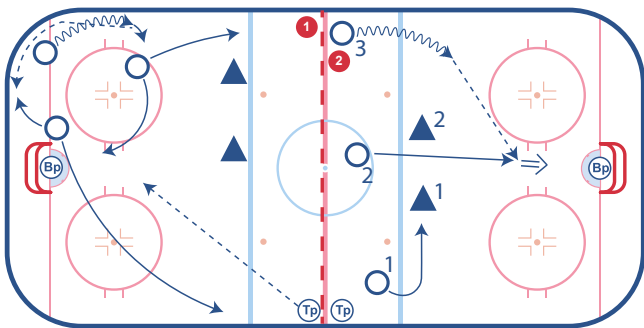
- Защитники: хоккеист вступает в силовое единоборство за шайбу, выполняет отбор и перехват шайбы.

3. Станция 2 (упражнение 3 в 2):

- Нападающие 1 и 2 выполняют атаку ворот из угла, затем получают передачу от защитника 2, к атаке подключается нападающий 3 и продолжается атака ворот в ситуации 3 в 2.

- Защитники выполняют перехват и отбор шайбы в оборонительной ситуации 1 в 2 и продолжением оборонительной ситуации 2 в 3.

5. Тренер обращает внимание на ведение силовых единоборств.



III. Основная часть 2: 20 минут.

Временной режим: 40 секунд, 6 - 8 повторений, 120 - 180 секунд пауза.

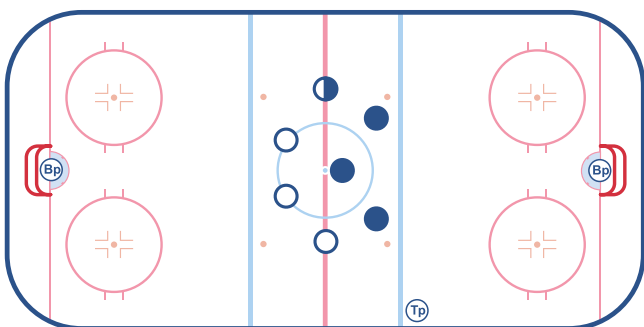
1. Упражнение: 3 в 0, 3 в 2, 3 в 3.

2. Хоккеисты располагаются согласно схеме. Упражнение начинается после передачи тренером шайбы.

3. Атакующие: нападающие выполняют движение вертушка 3 в 0 в зоне с атакой ворот, затем получают передачу от тренера и осуществляют атаку ворот через всю площадку в ситуации 3 в 2, после броска по воротам тренер отдает передачу для позиционной атаки в зоне в ситуации 3 в 3.

4. Обороняющиеся: защитники выполняют движение от синей линии контроль дистанции, перехват и отбор шайбы в ситуации 2 в 3. Затем выполняют оборонительные действия в зоне обороны в ситуации 3 в 3.

5. Тренер обращает внимание на взаимодействия игроков атаки и обороны.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Игра 5 на 5.

Временной режим: 30 секунд, 4 - 6 повтора.

1. Игра 3 в 3 с игроком диспетчером.

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

3. Хоккеист-диспетчер играет за владеющих шайбой.

4. Взятие ворот осуществляется после того как все атакующие игроки коснулись шайбы.

5. Тренер может изменить упражнение поставив ворота в одной зоне.

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



Навыки: ситуации 1 в 1, 2 в 2 в атаке, обороне. Контроль дистанции, смена скоростей.

Задачи: отработка индивидуальных, групповых технико-тактических действий.

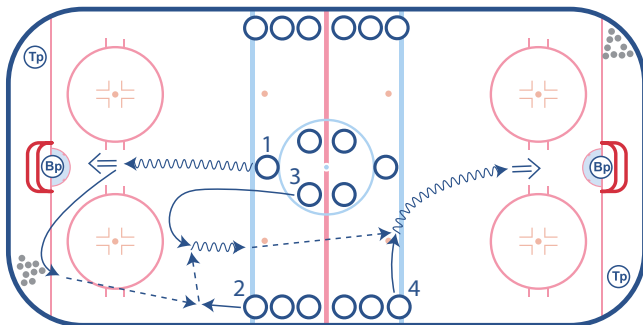
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: повышенная

Величина нагрузки: большая

Направленность: смешанная



I. Подготовительная часть: 20 минут.

Разминка - хоккеисты делятся на три зоны, в парах ведут силовые единоборства 1 в 1 у борта по 20 секунд, 4 повторения.

Временной режим: 10 минут.

1. Упражнение 1 в 0 (выполняется в потоке).

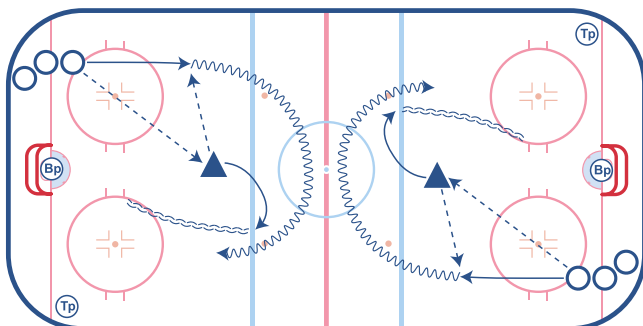
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.

3. Хоккеист 1 после броска выполняет подбор шайбы и передачу на хоккеиста 2. Хоккеист 2 выполняет открывание на полборта, прием и передачу на хоккеиста 3.

4. Хоккеист 3 выполняет раскат, прием-передачу на хоккеиста 4. Хоккеист 4 выполняет открывание по синей линии, прием-передачу и атаку ворот.

5. Тренер обращает внимание на своевременные открывания под передачу.

6. Тренер может изменить упражнение поменяв стороны выполнения.



II. Основная часть 1: 20 минут.

Временной режим: 15 - 20 секунд, 6 - 8 повторений. Пауза 75 - 120 секунд.

1. Упражнение 1 в 1.

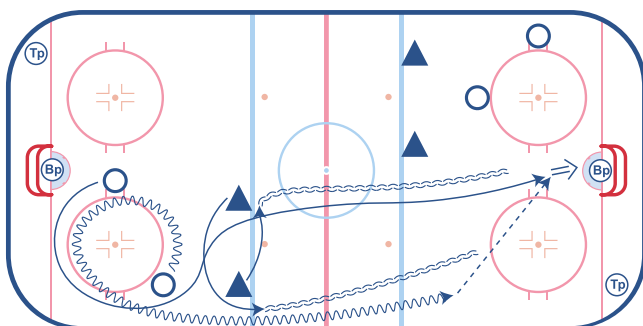
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.

3. Нападающие с лицевой линии, у борта выполняют передачу защитнику. Стартуют вдоль борта, получают обратную передачу и осуществляют раскат в средней зоне с атакой ворот.

4. Защитники выполняют прием-передачу и осуществляют подкат под нападающего в средней зоне, контроль дистанции и отбор шайбы.

5. Тренер обращает внимание на правильное выполнение подката и ведение силовых единоборств.

6. Тренер может изменить упражнение изменив траекторию атаки (по прямой).



III. Основная часть 2: 20 минут.

Временной режим: 20 - 30 секунд, 4 - 6 повтора. Пауза 60 - 120 секунд.

1. Упражнение 2 в 2.

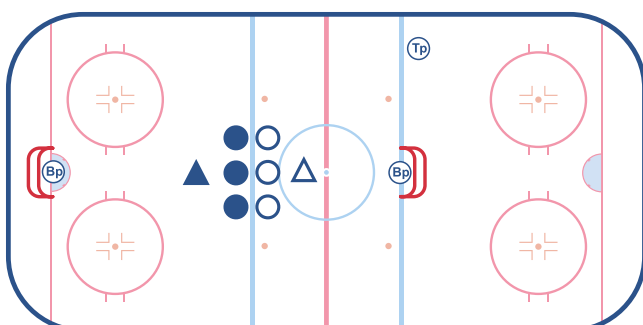
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.

3. Нападающие выполняют раскат и взаимодействие с шайбой по траектории круга вбрасывания. По сигналу тренера осуществляют прохождение средней зоны и атаку ворот на ограниченном пространстве вдоль борта.

4. Защитники пассивно контролируют движение нападающих. По сигналу тренера выполняют построение обороны и отбор шайбы.

5. Тренер обращает внимание на взаимодействия хоккеистов в атаке (скрещивание, оставления) и обороне (страховка, спаренный отбор).

6. Тренер может изменить упражнение добавив позиционную атаку в зоне из угла.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Временной режим: 40 - 60 секунд, 4 - 6 повторения, пауза 80 - 120 секунд.

1. Игра 4 в 4.

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

3. Условие: ограниченное пространство на одну треть поля, синяя линия считается вне игры для обеих команд.

4. Тренер обращает внимание на соблюдения правил игры (вне игры).

5. Тренер может изменить упражнение поменяв условие "вне игры" только для одной команды.

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

Навыки: Ситуация 4 в 4, опека соперника, шайба в углу площадки, за воротами.

Задачи: отработка технико-тактических групповых действий.

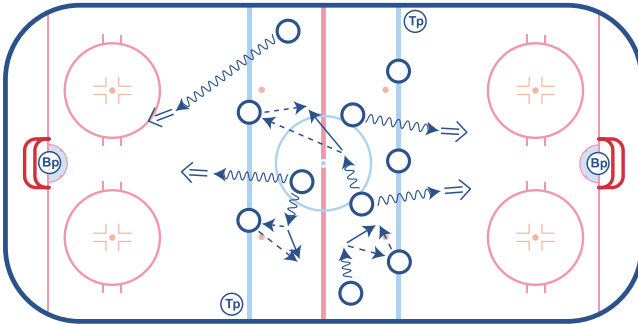
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: средняя

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная

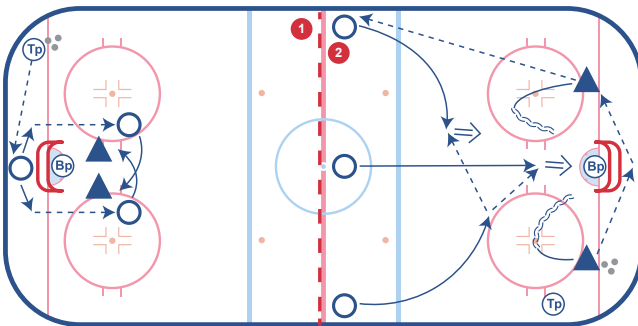


I. Подготовительная часть: 20 минут.

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

Временной режим: 10-15 секунд. Пауза 60-90 секунд.

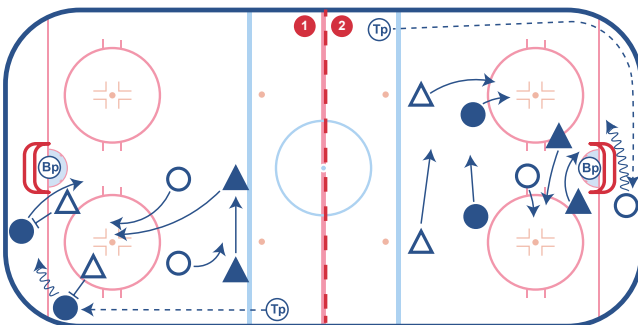
1. Упражнение 1 в 0 с атакой ворот.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы в средней зоне. Начинают по сигналу тренера.
3. Хоккеисты начинают движение в средней зоне выполняя ведение шайбы с приемом / передачей от партнеров и атакой ворот (ведение шайбы-узкое / широкое / комбинирование / тянуть шайбу носком к себе-от себя / одной, двумя руками / прием-передача / удобной-неудобной / подкидка / от борта / бросок-кистевой / с подщелкиванием / щелчком).
4. Тренер следит за безопасностью.
5. Тренер может усложнить, добавив отбор и выбивание шайбы друг у друга.



II. Основная часть 1: 20 минут.

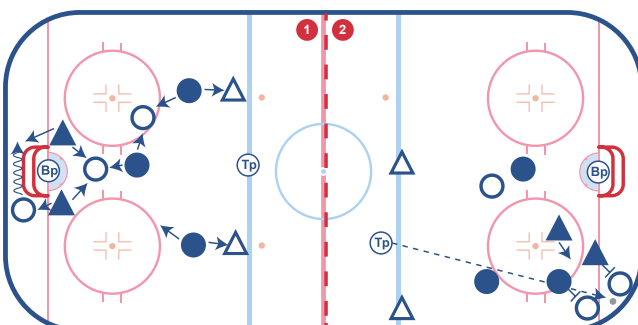
Временной режим: 30-45 секунд, 4 повторения. Пауза 120-150 секунд.

1. Упражнение 3 в 2 под воротами со входом в зону. 10 минут.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станция 1, 2: нападающие осуществляют атаку ворот при взаимодействии с партнёрами. Шайба разыгрывается из-за ворот или со входа в зону.
4. Тренер обращает внимание на взаимодействие игроков нападения, выбор позиции защитниками.
5. Тренер может усложнить упражнение добавив повторную шайбу.



Временной режим: 20-30 секунд, 4 повторения. Пауза 75-90 секунд.

1. Упражнение 4 на 4. Розыгрыш шайбы из угла, из-за ворот. 10 минут.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станция 1, 2: нападающие осуществляют атаку ворот при взаимодействии с партнёрами с подключением защитника к атаке. Обороняющиеся выполняют опеку, построение обороны, отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на выбор игроков для опеки обороняющимися хоккеистами.
5. Тренер может усложнить упражнение добавив повторную шайбу.



III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнение 5 на 5. Выход из зоны из-под давления (15 минут).

Временной режим: 45-60 секунд, 3 повторения. Пауза 150-180 секунд.

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».

IV. Заключительная часть: 15 минут.

Двухсторонняя игра 5 на 5.

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

Навыки: 3-3 под воротами, на входе в зону, выход из-под давления, контратака.

Задачи: отработка технико-тактических индивидуальных, групповых действий.

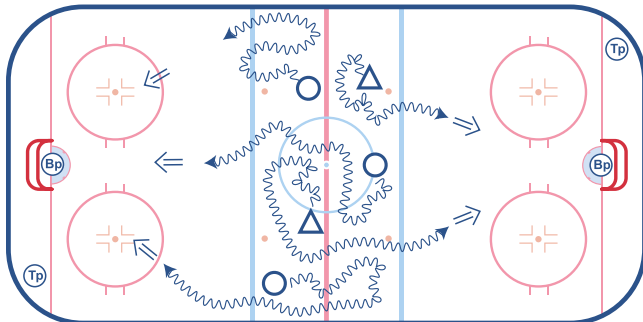
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: высокая

Величина нагрузки: большая

Направленность: смешанная



I. Подготовительная часть: 15 минут.

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

Временной режим 2-3 повторения по 10-15 секунд пауза 30-45 секунд.

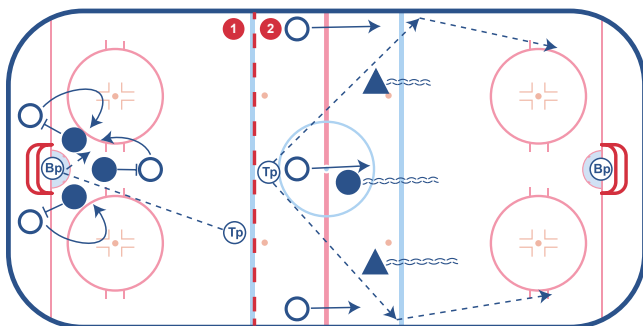
1. Упражнение 1-0 скоростное ведение шайбы и атака ворот.

2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям упражнение начинается по сигналу тренера.

3. Хоккеисты выполняют скоростное ведение шайбы в средней зоне. По сигналу тренера выполняют поочередную атаку ворот.

4. Тренер обращает внимание на скоростной режим выполнения ведения, поочередность атаки ворот хоккеистами.

5. Тренер может изменить упражнение добавив пассивно обороняющихся хоккеистов в средней зоне.



II. Основная часть 1: 15 минут.

Временной режим: 2-4 повторения, 20-30 секунд, пауза 90-120 секунд.

1. Упражнение 3-3 со входом в зону и позиционной атакой.

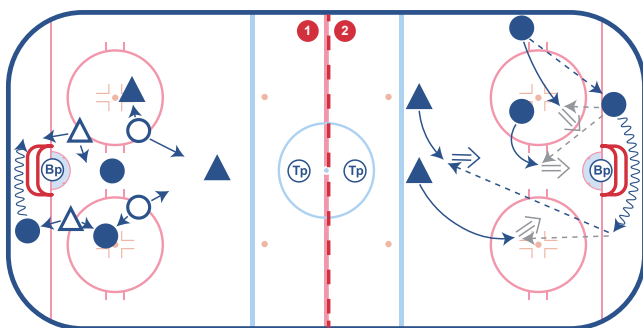
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Атакующие хоккеисты выполняют прямую атаку со входом в зону и позиционную атаку.

Обороняющиеся хоккеисты осуществляют опеку, контроль дистанции, отбор шайбы.

4. Тренер обращает внимание на выбор позиции и ведение силовых единоборств.

5. Тренер может изменить упражнение добавив условие (пассивный, активный отбор шайбы).



III. Основная часть 2: 15 минут.

Временной режим: 2-4 повторения до забитой шайбы или не более 60 секунд. Пауза 120 секунд.

1. Упражнение 5-4 в зонах.

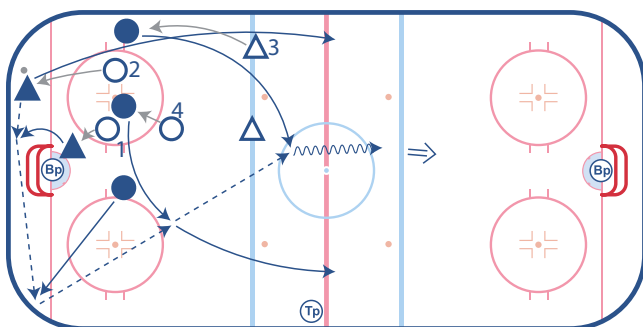
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Атакующие хоккеисты выполняют розыгрыш лишнего игрока по заранее наигранной схеме.

3. Обороняющиеся хоккеисты выполняют помеху атакующим игрокам, отбор шайбы.

4. Тренер обращает внимание на выполнение хоккеистами наигранных схем розыгрыша.

5. Тренер может видоизменить упражнение добавив условие (пассивный, активный отбор шайбы).



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Временной режим 2-4 повторения 45-60 секунд пауза 120-150 секунд.

1. Упражнение 5-5 выход из зоны обороны из-под давления, контратака.

2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям упражнение начинается по сигналу тренера.

3. Атакующие хоккеисты осуществляют выход из-под давления системой быстрого паса и атаку ворот.

Обороняющиеся хоккеисты выбор позиции, отбор шайбы и атака ворот.

4. Тренер обращает внимание на переход из обороны в атаку.

5. Тренер может изменить упражнение поставив условие разных схем выхода из зоны обороны.

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

**Навыки:** оборонительные ситуации 2 в 1, ситуации 2 в 1, 3 в 2 на входе в зону нападения, в углах, из-за ворот. Передачи шайбы подкидкой, в одно касание.

**Задачи:** отработка технико-тактических индивидуальных, групповых действий.

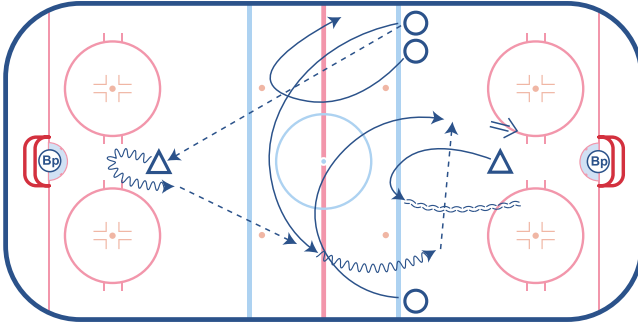
**Инвентарь:** ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 60 минут

Координационная сложность: низкая

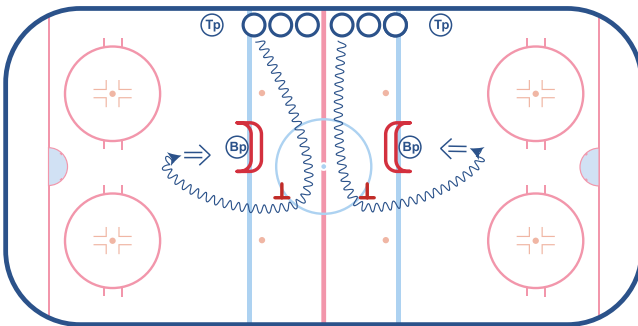
Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная



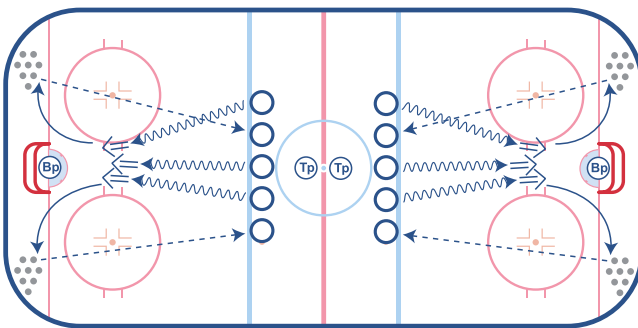
I. Подготовительная часть: 15 минут.  
Разминка - игра все на все - 5 минут.  
Временной режим: 2-4 повторения на станции по 10 - 20 секунд. Пауза 120-150 секунд.

1. Упражнение 3 в 1 - 10 минут.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающие осуществляют приём-передачу с защитником, смену мест в средней зоне, атаку ворот. Защитник выполняет подкат под нападающих, построение обороны, выбор позиции, отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на взаимодействие в тройке нападения, выбор позиции защитником.
5. Тренер может усложнить упражнение добавив догоняющего защитника.



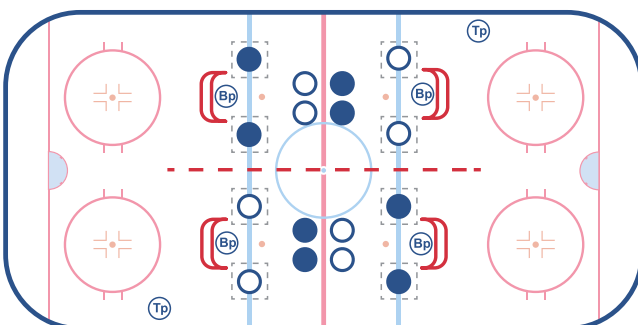
II. Основная часть 1: 15 минут.  
Временной режим: 30-45 секунд, 2-4 повторения на станции. Пауза 90-120 секунд.

1. Буллиты.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеист выполняет движение с шайбой объезжая конусы, выезжает из-за ворот и совершает бросок или обводку вратаря.
4. Задача пятёрки хоккеистов – забить большее количество голов.
5. Игра длится до заданного количества голов или по времени.



III. Основная часть 2: 15 минут.  
Временной режим: 2 повторения каждым хоккеистом. Пауза 90-120 секунд.

1. Буллиты.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Начало по сигналу тренера.
3. Хоккеист выполняет буллит, затем подбирает шайбу в углу площадки или за воротами отдаёт передачу своему партнеру на синей линии.
4. Задача забить большее количество голов за отведенное время.
5. Игра длится до заданного количества голов или по времени.



IV. Заключительная часть: 15 минут.  
ИГРА.

Временной режим: 2-4 повторения по 30 секунд. Пауза 120-150 секунд.

1. 2 в 2 (с двумя диспетчерами).
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Начало по сигналу тренера.
3. У игрока в нейтральной зоне нельзя забирать шайбу.
4. Задача: перед атакой ворот обязательно осуществить приём-передачу через игрока в нейтральной зоне.
5. Игра длится до заданного количества голов или по времени.

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

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

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

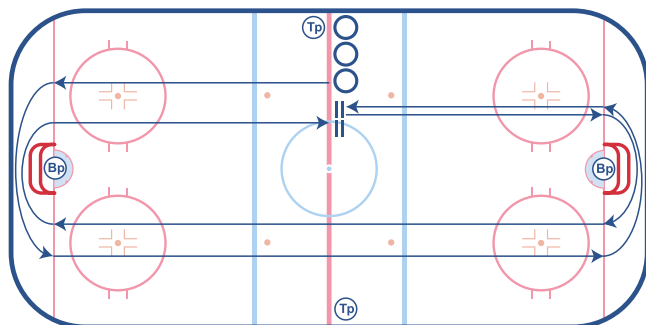
**Инвентарь:** ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: высокая

Величина нагрузки: средняя

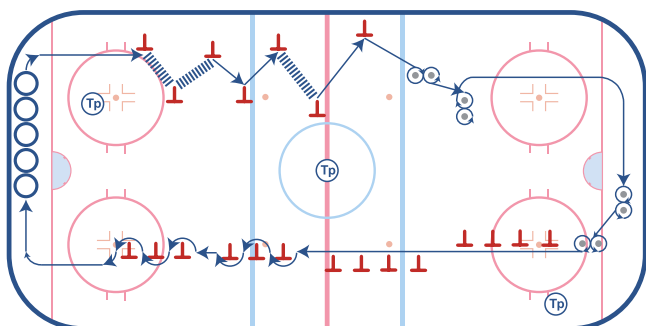
Направленность: смешанная



I. Подготовительная часть: 20 минут.

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

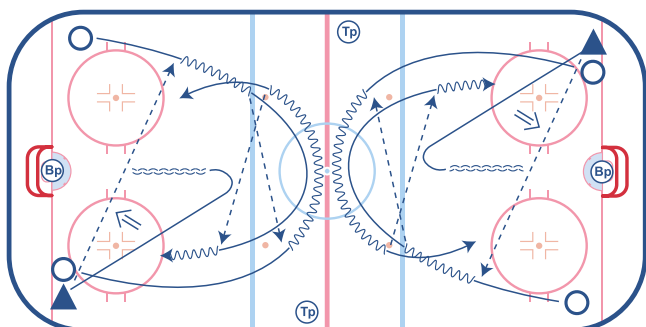
1. Функциональный тест, два круга с торможениями.
2. Хоккеисты располагаются согласно схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. По сигналу тренера хоккеисты осуществляют движение по траектории круга между воротами, выполняют торможение на красной линии и выполняют движение в обратную сторону.
4. Тренер обращает внимание на физическое состояние хоккеистов, время восстановления.
5. Тренер может усложнить упражнение добавив еще круг.



II. Основная часть 1: 20 минут.

Упражнение для определения уровня владения техническими навыками (техника владения коньками, техника владения клюшкой и шайбой).  
Временной режим 2-4 повторения. Пауза между повторениями 1,5 – 2 минуты.

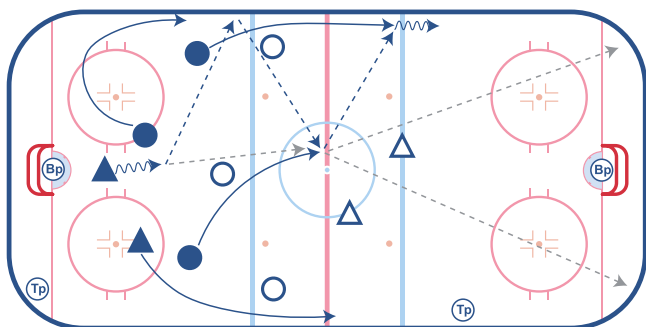
1. Упражнения с использованием 3 – 5 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно схеме, упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:
  - Скользяние змейкой, слалом, повороты.
  - Скользяние с прыжками.
  - Ведение шайбы с переносом змейкой, плетением, плавная смена направлений, одной рукой и двумя.
  - Ведение шайбы не отрывая от крюка – улетка 360 (л/п), одной рукой и двумя.
4. Тренер обращает внимание на техническое исполнение заданных навыков и элементов.
5. Тренер может усложнить упражнение добавив игроков для сопротивления (пассино).



III. Основная часть 2: 20 минут.

Тестирование уровня технической и индивидуальной тактической подготовленности.  
Временной режим: 5-7 минут, по 4-6 повторений с каждой стороны. Паузы между повторениями 1,5-2 минуты.

1. Упражнение 2 в 1 со сменной мест в средней зоне.
2. Хоккеисты располагаются согласно схеме, упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающие получают пас от защитника, выполняют движение, смену мест в средней зоне и атаку ворот.
  - Защитник осуществляет движение, подкат, построение обороны, отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на взаимодействие нападающих, подкат защитника.
5. Тренер может усложнить упражнение добавив вторую шайбу из угла.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Оценить реализацию и применение групповых и командных тактических действий, а также технической оснащённости в условиях игровой ситуации.  
Временной режим: по 2 повтора в атаке и обороне, пауза 120 – 180 секунд.

1. Упражнение 5 в 5, контролируемый раскат.
2. Хоккеисты располагаются согласно схеме, начинают по сигналу тренера.
3. Задача атакующих осуществить атаку ворот при взаимодействии в пятерке, по заранее установленной схеме.
  - Задача обороняющихся – пассивная оборона.
4. Тренер обращает внимание на выполнение хоккеистами установленной схемы.
5. Тренер может усложнить упражнение повысив уровень сопротивления обороняющихся хоккеистов.

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

## 3.5 Практические материалы для построения тренировочных занятий вне льда

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

Упражнения для занятий вне льда представлены также тремя уровнями сложности:

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

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

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

### ■ Гибкость «Общая/Специальная»:

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

### ■ Быстрота:

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

### ■ Сила:

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

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

### ■ Выносливость:

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









### ■ Ловкость:

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

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

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

## Учебный инвентарь и условные обозначения в тренировочных занятиях вне льда

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

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

Инвентарь: медицинбол

Координационная сложность: малая

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Выполнить свободный бег (а) по кругу: полкруга – быстрый бег нога за ногу, лицом к центру круга (б); круг – свободный бег и ходьба (в); полкруга – снова быстрый бег нога за ногу. 4–6 раз меняя направление бега. Смена вида деятельности по сигналу тренера.
2. Из свободного бега (а) по кругу постепенно (по всей окружности) переходить на спринт (б). Следующий круг – свободный бег. 4–6 раз меняя направление бега. Смена вида деятельности по сигналу тренера.
3. Соревнование команд. Занимающийся делает передачу партнерам своей команды набивной мяч, после чего он должен быстро встать в конец цепочки.
4. Занимающиеся, встают по кругу, передают мяч и пытаются попасть в мячом в центр круга, охраняемый еще одним игроком. Попавший меняет партнера в круге.
5. Две команды выбивают друг друга мячом на ограниченной площадке (на волейбольной площадке). Выбивающая, расставленная на крайней и средней линиях, может передавать мяч в различных направлениях. Попадание в игрока – очко водящей команде. Соревнование на очки.
6. Эстафета. Занимающиеся садятся ногами в стороны и передают набивной мяч сбоку.
7. Прыжки толчком одной ноги из одного обозначенного круга в другой (и обратно)
8. Эстафета. Занимающиеся стоят друг за другом ноги врозь. Быстро передают друг другу набивной мяч в следующем порядке: первый второму, наклоняясь назад, через голову прямыми руками; второй, принимая мяч в наклоне вперед, между ногами передает его следующему и т. д.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнять 60–90 секунд.

Выполнять 60–90 секунд.

Выполнять 2–4 подхода.  
Изменять способ передачи мяча.

Выполнять 2–3 минуты.

Играть 5–7 минут.

Выполнять 2–4 подхода.  
Изменять способ передачи мяча.

Выполнять 1–2 минуты.

Выполнять 2–4 подхода.  
Изменять способ передачи мяча.





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

Инвентарь: мячи теннисные

Координационная сложность:  
средняя

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Толчком одной ноги с внутренней стороны прыжки по ломанной линии вперед (перекрестные)

Выполнять 20–30 секунд в максимальном темпе.

2. Толчком одной ноги с внешней стороны прыжки по ломанной линии вперед

Выполнять 20–30 секунд в максимальном темпе.

3. Бег с препятствиями (через расставленные скамейки, барьеры)

Выполнить 2–4 подхода.

4. Бег вверх по лестнице (по склону)

Выполнять отрезки продолжительностью от 10 до 20 секунд в зависимости от задач.

5. Прыжки вверх по лестнице (по склону) толчками двумя ногами.

Делать по 4–6 прыжков в одном подходе.

6. Бег вверх по лестнице (по склону) нога за ногу вправо и влево.

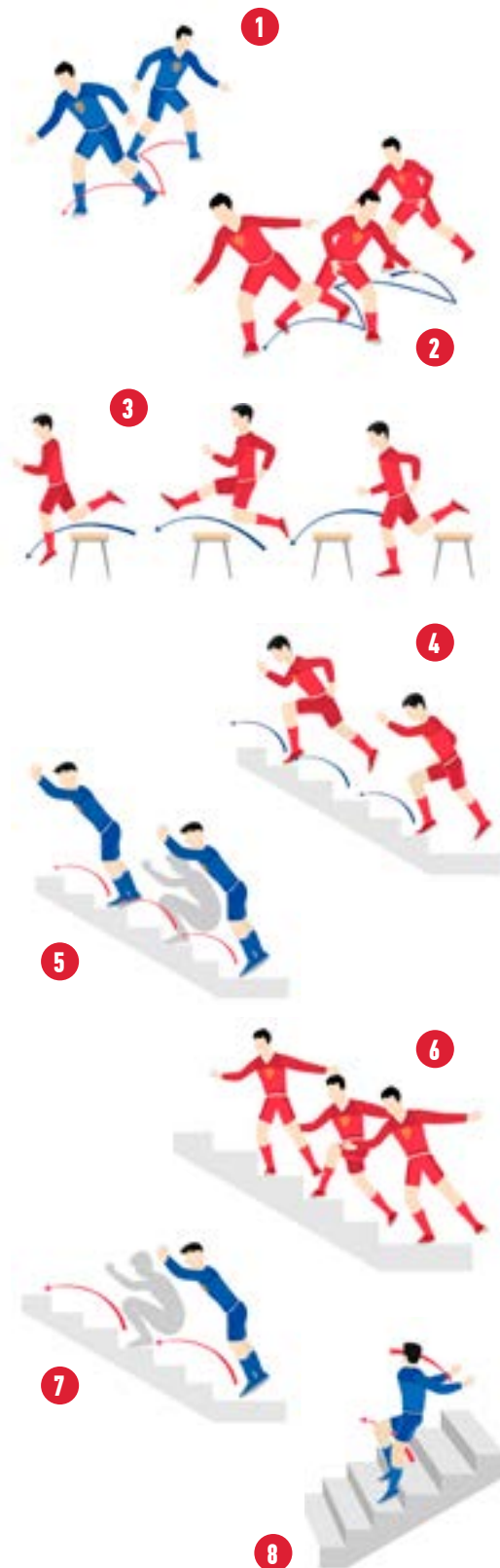
Выполнить 2–4 подхода, отрезки по 10–15 секунд.

7. Прыжки через две–три ступеньки толчком двумя ногами (вверх по склону длинные прыжки)

Выполнить 2–4 подхода по 4–6 прыжков за один подход.

8. Прыжки вверх по лестнице (по склону), высоко поднимая колени, с поворотом туловища в сторону согнутой ноги и с махами руками в обратную сторону.

Выполнить 2–4 подхода по 4–6 прыжков за один подход.



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

Инвентарь:

Координационная сложность:  
повышенная

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Бег в максимальном темпе 400 метров (а), ходьба 400 метров (б). Повторить 4 раза.
2. Игра «Эмейка». Занимающиеся делятся на команды из 4–5 человек, становятся в затылок друг другу. По сигналу первые игроки каждой команды оббегают конус (в радиусе 10–20 метров), возвращаются, берут за руку вторых членов команд и оббегают конус вдвоем. Возвращаются, берут следующего, бегут троим и т. д. Когда конус оббегает вся команда, занимающийся, бежавший первым, остается на своем месте, потом на это место встает второй и т. д. Побеждает команда, у которой скорее других окажется на исходной позиции последний.
3. Повторяющиеся старты. Из приседа выполнить прыжок, руки вверх. После приземления в приседе быстрый старт вперед 30 метров (б), поворот из приседа прыжком (в) и т. д.
4. Игра «Забег». Поставить два конуса в 20–30 метров один от другого. По сигналу тренера участники, стоящие в ряд, устремляются к конусу. Добежавший до нее первым отдыхает, а остальные возвращаются. Финишировавший первым опять выпадает и т. д. В конце медленный бег.
5. Распределившись по шестеркам (Три пары у каждой пары набивной мяч), передают мяч друг другу на участках, расположенных в 50–60 метрах один от другого (а, б). Третья (в) преодолевает это расстояние бегом, пасуя друг другу набивной мяч (мятниковая форма обмена пар). Каждая пара пробегает расстояние 4–6 раз.
6. Эстафета 2 × 200 метров (дважды без перерыва). В каждой команде по 4 занимающихся. Передача эстафеты – касанием.
7. Эстафета 2 × 400 метров. В команде по 5 человек. Этап – 2 × 400 метров. Передача эстафеты – касанием. Команда бежит эстафету дважды без перерыва.
8. На максимальной скорости занимающиеся пробегают «слалом» 60–100 метров намеченной трассы, оббегают стойки и деревья (а), потом переходят на легкий бег (б). Каждое препятствие (или дерево) оббегают вокруг раз слева, раз справа (в), снова бегут свободно (г). 4–6 раз.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнить 4–6 повторений.

Выполнить 2–4 подхода в максимальном темпе. Менять условия.

Выполнить 2–4 подхода по 4–6 повторений.

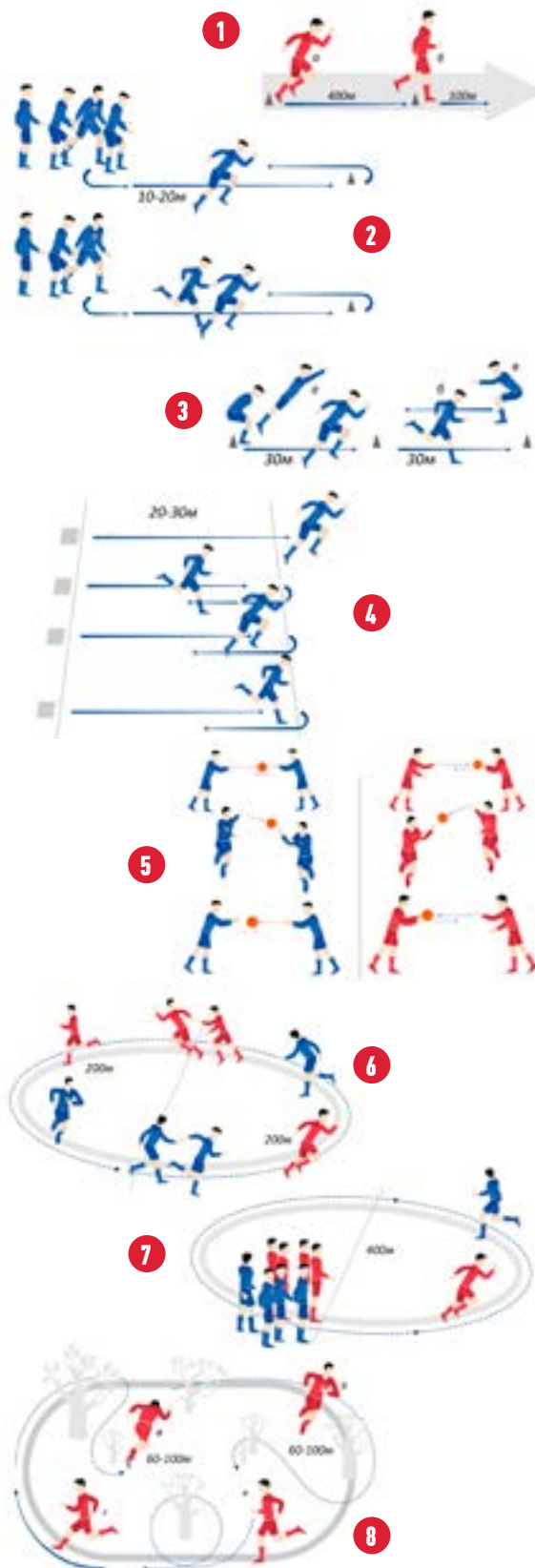
Выполнить 2–4 подхода.

Выполнить 2–4 подхода.

Выполнить 2–4 подхода.

Выполнить 1–2 подхода.

Выполнить 2–4 подхода.



Подприоритеты: «Общая выносливость»

Инвентарь:

Координационная сложность: малая

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Бег вверх по лестнице или по пересеченной местности. Интенсивность средняя.
2. Езда на велосипеде в равномерном темпе.
3. Плавание вольным стилем на определенную дистанцию (занимающихся разделить на команды в соответствии с их подготовленностью и соответственно установить дистанции для групп).
4. Плавание брассом на определенную дистанцию (занимающихся разделить на команды в соответствии с их подготовленностью и соответственно установить дистанции для групп).
5. «Догонялки» втроем: первый ловит второго, второй – третьего и т. д. Для свободного занимающегося – легкий бег.
6. «Пятнашки» с набивным мячом. Двое выделенных догоняют остальных, держа набивной мяч двумя руками, «пятнают» преследуемого касаясь его мячом.
7. Свободный бег по кругу (а): полкруга – быстрый бег нога за ногу, лицом к центру круга (б); круг – свободный бег и ходьба (в); полкруга – снова быстрый бег нога за ногу. 4–6 раз, меняя направление бега.
8. Передвижение на лыжах разными способами по пересеченной местности.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнять в течение 30–45 минут.

Выполнять в течение 30–45 минут.

Выполнять в течение 15–30 минут.

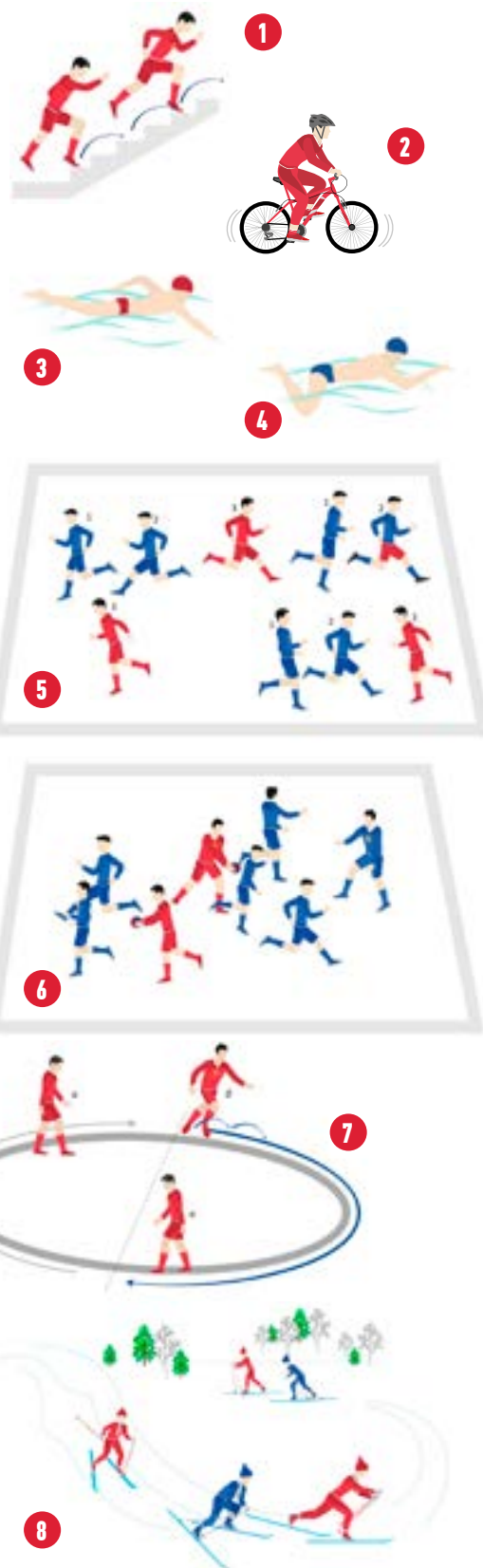
Выполнять в течение 15–30 минут.

Выполнять в течение 5–7 минут, для разминки.

Выполнять в течение 5–7 минут, для разминки.

Выполнять в течение 30–45 минут.

Выполнять в течение 30–45 минут.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Расположившись как показано на схеме (тремя парами, у каждой пары набивной мяч), занимающиеся делают передачи мяча друг другу на участках, расположенных в 50–60 метрах один от другого (а, б). Третья (в) преодолевает это расстояние бегом, пасуя друг другу набивной мяч (маятниковая форма обмена пар). Каждая пара пробегает расстояние 4–6 раз.
2. Повторяющиеся старты. Из приседа прыжок, руки вверх. После приземления в присед быстрый старт вперед 30 метров (б), поворот из приседа прыжком (в) и т. д. 6–8 раз.
3. Прыжки вверх по лестнице (по склону), высоко поднимая колени, с поворотом туловища в сторону согнутой ноги и с махами руками в обратную сторону.
4. Занимающиеся делятся на пары один из партнеров принимает положение упор лежа, ноги врозь, второй берет первого за ноги. В таком положении они идут в верх по лестнице (по склону) меняясь местами.
5. Прыжки через две-три ступеньки толчком двумя ногами (вверх по склону длинные прыжки).
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.
8. Игроки, расставленные по кругу, передают набивной мяч и пытаются попасть в мяч в центре круга, охраняемый еще одним игроком. Попавший меняет игрока в круге.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнять в течение 10 минут в качестве специальной разминки.

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

Выполнять в течение 3–4 подхода по 5 минут. Период отдыха регулировать в зависимости от задач тренировочного процесса и уровня подготовленности занимающихся.

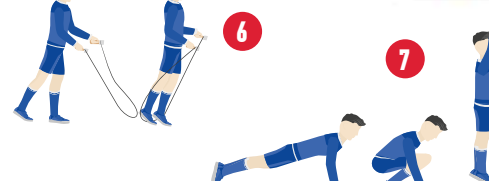
Выполнять в течение 5–6 минут в качестве специальной разминки.

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

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

Выполняется в среднем темпе 8–10 повторений.

Выполнять в течение 8–10 минут в заключительной части.



Подприоритеты: с «Скоростная выносливость»

Инвентарь:

Координационная сложность:  
повышенная

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

2. Эстафета 2 × 400 метров. В команде по 3–5 человек. Этап 2 × 400 метров. Передача эстафеты касанием. Команда бежит эстафету дважды без перерыва.

Выполнять с максимально доступной скоростью бега.

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

Выполнять с максимально доступной скоростью бега.

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

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

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

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

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

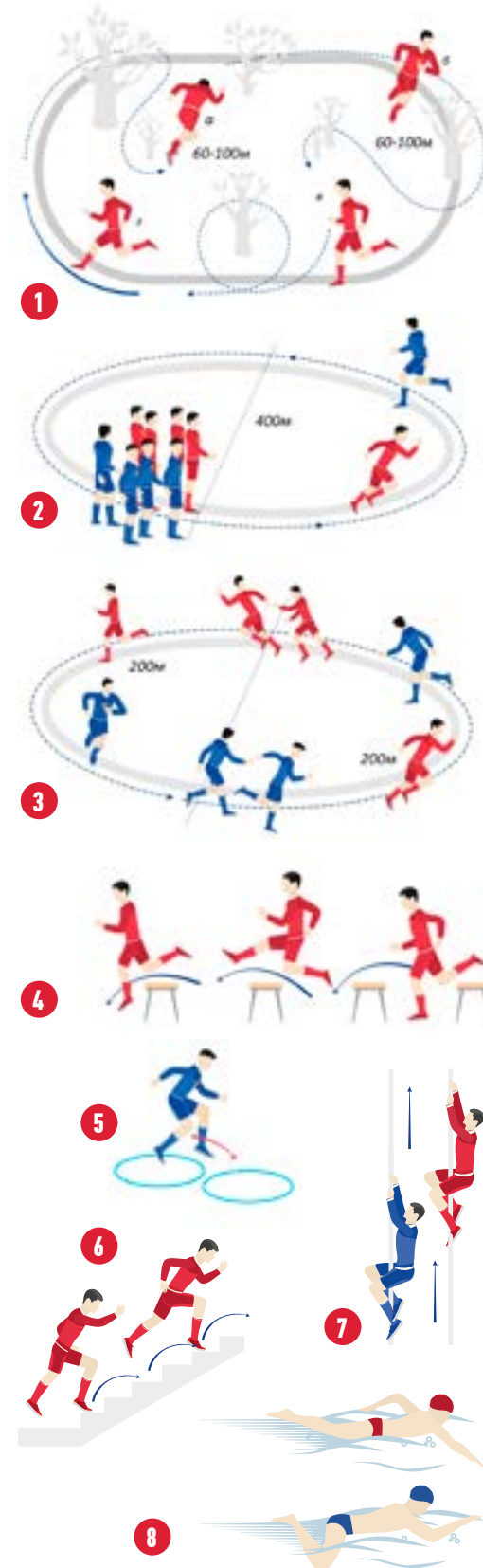
Продолжительность 20–30 минут.

7. Лазание по канату на скорость.

Выполнить 8–10 повторений.

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

Продолжительность 20–30 минут.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Выполнить пружинящие выпады попеременно на правую и левую ногу.
2. Ходьба с касанием носка высоко поднятой ноги (правой и левой) ладонью разноименной руки на каждом втором шаге.
3. Ходьба с попеременным круговым движением рук («мельница») вперед 3–5 повторений и назад 3–5 повторений.
4. Выполнить движение «ролл» из положения лежа на спине, повернувшись, принять положение лежа на животе несколько повторений в одну сторону и обратно.
5. Занимающийся стоит, ноги врозь. Наклоняется назад, левой (правой) рукой касается правой (левой) пятки. Одновременно поворачивает туловище влево (вправо).
6. Занимающийся садится, ноги широко в стороны, левую (правую) согнуть перед собой. Наклоны влево (вправо), вправо (влево). Руками касаться носка вытянутой ноги.
7. Лечь на живот, ноги развести, руками опереться в пол перед собой. Прогибаясь, наклониться назад.
8. Занимающийся садится на пол, руки за спину и упирается. Наклоняется. Руками, взявшись за пальцы ног, поворачивать ступни (попеременно) вправо и влево.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнять медленно по 6–8 повторений на каждую ногу. Количество подходов – от 2 до 3.

Выполнять медленно по 6–8 повторений на каждую ногу.

Выполнять медленно, сделать 12–15 повторений.

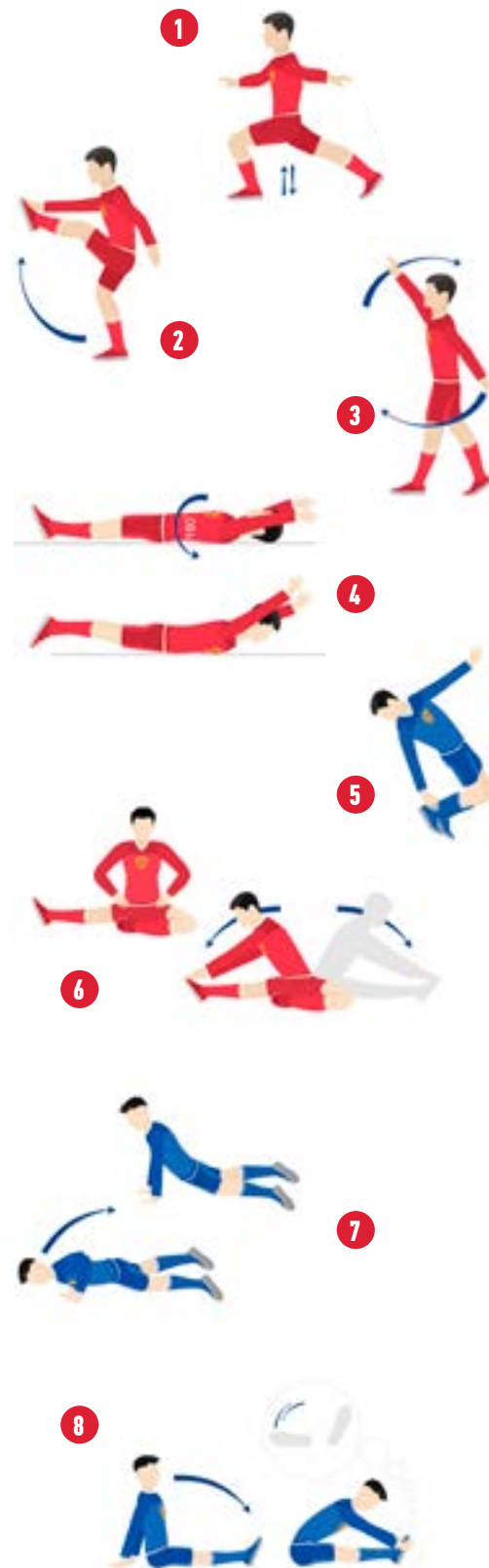
Выполнять по 10–12 повторений.

Сделать по 10–12 повторений в каждую сторону.

Выполнять в течение 2–3 минут.

Выполнять в течение 1–2 минут.

Выполнять медленно по 6–8 повторений на каждую ногу.



**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

1. Ходьба с глубокими выпадами вперед и растягиванием голеностопа.

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



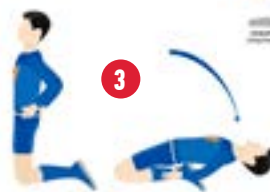
2. Занимающийся делает выпад вперед на левую (правую) ногу, прыжком изменяет положение ног. Ноги ставить крест-накрест.

Выполнить, сделать 6—8 повторений на каждую сторону.



3. Занимающийся встает на колени. Пятки и колени врозь, руки на пояс. Наклоняет прямое туловище назад (ложится).

Выполнять медленно, сделать 6—8 повторений.



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

Выполнять по 6—8 повторений на каждую ногу.



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

Сделать 10—12 повторений.



6. Занимающийся стоит ноги вместе, руки вверх. Прыжки на месте с попеременным отведением рук вниз-назад и вверх-назад.

Выполнять в течение 30—45 с.



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

Выполнить 6-8 повторений, постепенно увеличивая амплитуду движения.



8. Занимающийся выполняет круговые движения руками вперед и назад в свободном беге.

Выполнять медленно по 10—12 повторений, вперед и назад в течение 45—60 секунд.



Подприоритеты: «Пассивная гибкость»

Инвентарь: коврик гимнастический

Координационная сложность: повышенная

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Занимающийся ложится на спину, руки прижимает к туловищу. Рывком садится, встает на колени, одну ногу выносит вперед, другую отставляет в сторону (принять положение, похожее на половинную разножку).
2. Занимающийся ложится на спину, руки в стороны ладонями вниз; ногами делает круги влево (вправо).
3. Занимающийся ставит ноги врозь, руки на поясе, поворачивает туловище влево (вправо), приняв положение «барьерный шаг».
4. Занимающиеся выполняют упражнения в парах, становятся лицом друг к другу. Один из партнеров берет другого за шею сзади, а тот отводит голову назад, преодолевая сопротивление. То же сбоку (наклон головы в сторону).
5. Занимающийся ложится на спину. Руки с мячом наверху. Поворачивать туловище вокруг своей оси так, чтобы мяч не касался пола.
6. Занимающийся стоит, ноги вместе. Скакалка, сложенная вдвое, над головой. Пружинящие выпады вперед и назад.
7. Занимающийся стоит, ноги вместе. Руки со скакалкой, сложенной пополам, вытянуты вперед. Переносить через скакалку поочередно левую и правую ногу.
8. Ноги врозь. Скакалка, сложенная вдвое, над головой. Повороты туловища влево и вправо.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнять медленно по 4–6 повторений на каждую ногу.

Сделать 6–8 повторений на каждую сторону.

Выполнять медленно, сделать 6–8 повторений.

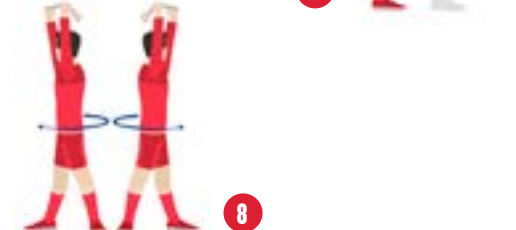
Выполнять по 6–8 повторений.

Сделать 6–8 повторений в обе стороны.

Выполнять в течение 30–45 секунд.

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

Выполнять медленно по 10–12 в каждую сторону.





**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**1. Кувырок (вправо и влево) через плечо.**

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



**2. Кувырок.**

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



**3. Упражнение в паре: борьба на одной ноге.**

Двое встают лицом друг к другу. Правую ногу, согнутую в колене, отвезти назад. Правой рукой взяться за голеностоп, левую вытянуть вперед. Упереться ладонями. Маневрировать так, чтобы вывести соперника из равновесия. Соревнование на очки

Выполнять в течение 3–5 минут, продолжительность интервалов отдыха определяется тренером.



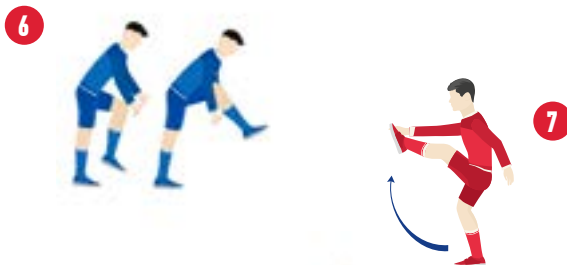
**4. Упражнение в паре: из стойки на лопатках с помощью напарника стойка на руках.**

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



**5. Из стойки на голове резким разгибом встать. Ноги вместе.**

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



**6. Перешагивать через гимнастическую палку.**

Выполнять 4–6 повторений вперед, назад.



**8. Одной рукой удерживать гимнастическую палку, повернуться вокруг своей оси.**

Выполнять 4–6 повторений в каждую сторону.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Кувырок (вправо и влево) через плечо
2. Поворот боком «колесо»
3. Упражнение в паре: борьба на одной ноге. Двое встают лицом друг к другу. Правую ногу, согнутую в колене, отвезти назад. Правой рукой взяться за голеностоп, левую вытянуть вперед. Упереться ладонями. Маневрировать так, чтобы вывести соперника из равновесия. Соревнование на очки.
4. Кувырок в паре. Партнеры держат друг друга за ноги.
5. Стойка на лопатках с опорой на предплечье. Попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях.
6. Из положения лежа по сигналу тренера спортсмен бежит в указанном направлении.
7. Фартлек.
8. «Вышибалы» Игроки, расставленные по кругу (диаметр 10–15 м), свободно передают друг другу набивной мяч и пытаются попасть им в игрока, находящегося в центре круга, который может спрятаться за какой-либо гимнастический снаряд. Игрок, который попал в «центрального» меняет его в круге.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

Выполнять в течение 3–5 минут, продолжительность интервалов отдыха определяется тренером.

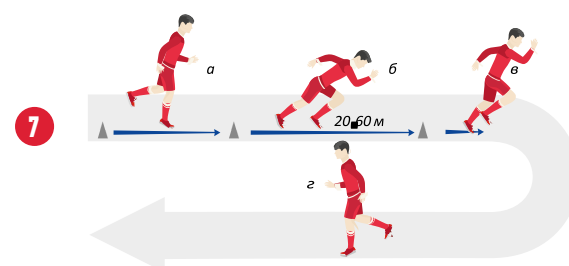
Выполнять в парах, обеспечить необходимые условия для безопасности, сделать 2–4 подхода по 6–8 повторений.

Выполнять 2 повторения.

Выполнять 1–2 подхода по 6–8 повторений.

Продолжительность 20–30 минут.

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



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

Инвентарь:

Координационная сложность:  
повышенная

## СОДЕРЖАНИЕ

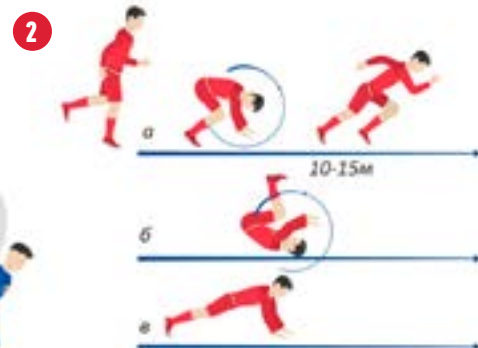
1. Малое регби (играют команды из пяти человек каждая, на ограниченной площадке) набивным мячом. Очко за каждый мяч, положенный на мат (а) или на условную черту (б).
2. Старт из различных положений по визуальному сигналу тренера (рукой) из кувырка вперед (а), из кувырка назад (б), из положения руги согнуты в упоре лежа (в). После 10–15 метров спринта свободный бег и ходьба. Отдых в ходьбе 30–60 секунд.
3. Упражнение на расслабление: встать, ноги вместе, руки вверх. Маховые движения руками вниз–назад (одновременно сгибать колени) и обратно.
4. «Вышибалы» Игроки, расставленные по кругу (диаметр 10–15 м), свободно передают друг другу набивной мяч и пытаются попасть им в игрока, находящегося в центре круга, который может спрятаться за какой-либо гимнастический снаряд. Игрок, который попал в «центрального» меняет его в круге.
5. Кувырок в паре. Партнеры держат друг друга за ноги. В парах один из партнеров осуществляет ведение мяча, его задача — закрывать мяч корпусом и не дать выбить сопернику.
6. Упражнение в парах. Занимающиеся катают мяч друг другу. Необходимо перепрыгнуть через мяч, остановить его, катнуть в сторону партнера.
7. Бег в квадрате по диагонали: диагональ пробежать спринтом (а), сторону — свободно (б).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

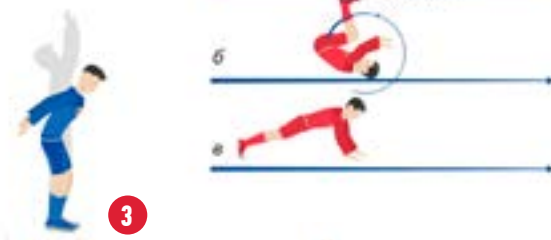
Выполнять в течение 7–10 минут, продолжительность интервалов отдыха определяется тренером.



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



Выполнять в течение 3–5 минут.



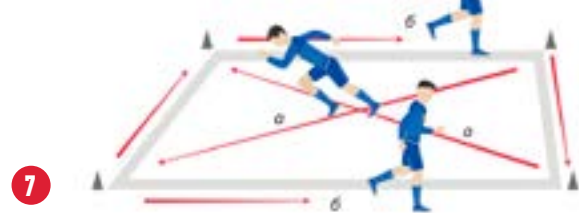
Выполнять в течение 7–10 минут, продолжительность интервалов отдыха определяется тренером.



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



Продолжительность 20–30 минут.



**СОДЕРЖАНИЕ**

1. В свободном беге выполнить прыжок (по сигналу тренера)

2. Броски через спину (поочередно)

3. Глубокий присед, руки вытянуты вверх.

4. Занимающиеся стоят друг за другом. Стоящий сзади ложится на спину, ноги подтягивает к груди. Партнер садится ему на ступни. Лежащий выпрямляет ноги, подбрасывая партнера вверх.

5. Партнер, обхватив другого за своей спиной, поворачивает его вокруг себя, но так, чтобы тот не касался пола.

6. Один из партнеров ложится на спину, прижимая локти к туловищу (ладони вверх); другой принимает положение упор лежа, опираясь на ладони партнера. Оба одновременно сгибают и разгибают руки в локтях.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамье.

8. Упражнения в тройке: двое принимают положение упор лежа, третий держит их за голеностопы поднятых ног. В таком положении все двигаются вперед.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Выполнить 4–6 повторений.

Выполнить 2–4 подхода, бросать мощно, задействовать корпус.

Выполнить 12–15 повторений.

Выполнить 2–4 подхода по 10–12 повторений.

Выполнить 1–2 подхода.

Выполнить 2–4 подхода по 10–12 повторений.

Выполнить 2–4 подхода по 15–20 повторений.

Выполнить 2–4 подхода по 20–45 секунд.



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

Инвентарь:

Координационная сложность:  
средняя

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

1. Имитация движений боксера, использовать разные варианты.

Выполнять по 45–60 секунд.

2. Выпады с гантелями.

Выполнять по 10–12 повторений на каждую ногу.

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

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

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

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

5. Тройной прыжок в упор присев с двух ног.

Выполнить 4–5 повторений.

6. Ноги вместе, руки в стороны, выполнить фронтальные и боковые движения руками.

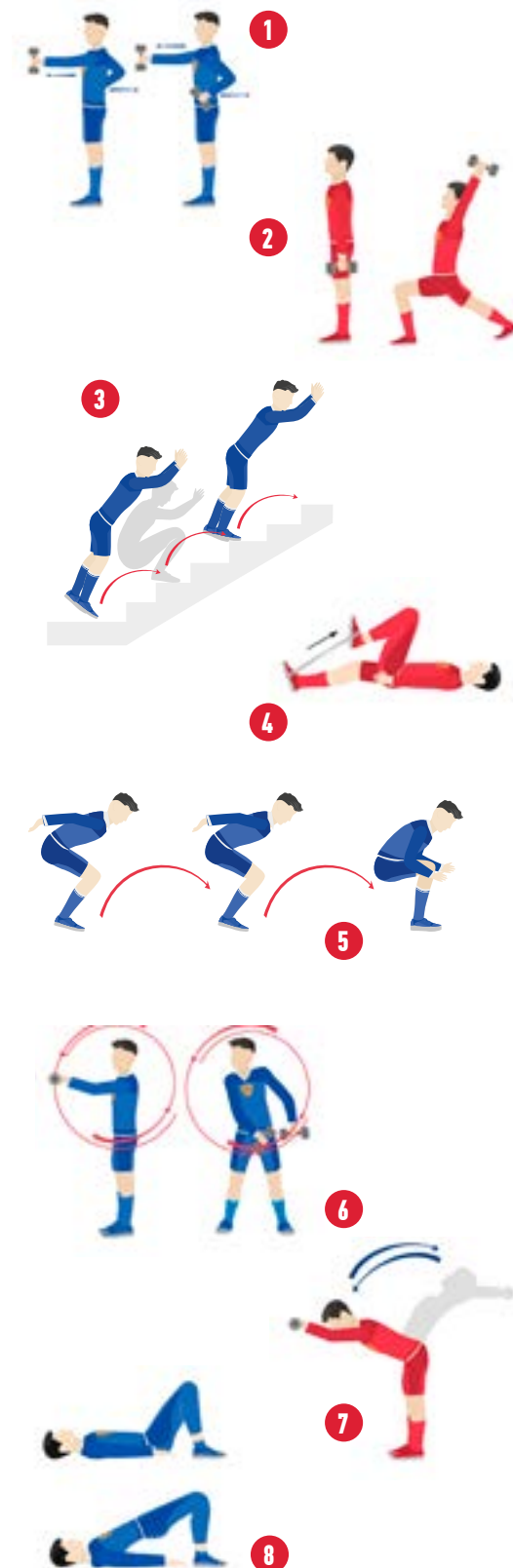
Выполнять по 45–60 секунд.

7. Ноги на ширине плеч, руки вверх, выполнять круговые движения туловищем.

Выполнять 1–2 подхода по 30–45 секунд.

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

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



**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Прыжки на одной ноге через скамейку (с одной стороны на другую)

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

2. Ноги вместе. Штангу положить горизонтально на плечи. Выпады вперед на левую и правую ногу (поочередно).

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

3. Ноги вместе, руки на затылок. Сесть скрестив ноги (с поворотами вправо и влево)

Выполнять в течение 30–45 секунд, 2 подхода.

4. Ноги врозь. Штангу положить горизонтально на плечи. Наклоны вправо и влево.

Выполнить 2–4 подхода по 10–12 повторений.

5. Ноги вместе, руки наверх. Поднять левую (правую) ногу высоко вверх, руками коснуться пальцев ног.

Выполнить 2–4 подхода по 10–12 повторений.

6. Ноги на ширине ступни, штанга внизу перед собой. Взять штангу на грудь, опустить.

Выполнить 2–4 подхода по 10–12 повторений.

7. Ноги широко расставлены. Руки на поясе. Присесть на правую (левую) ногу, левым (правым) коленом коснуться пола.

Выполнить 2–4 подхода по 10–12 повторений.

8. Ноги вместе, штангу положить горизонтально на плечи.

Выполнить 2–4 подхода по 10–12 повторений.

Пальцы ног на возвышении (на доске). Подниматься на носки, не сгибая колени.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**



1



2



3



4



5



6



7



8

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

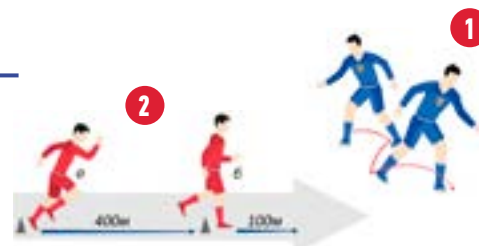
Основная часть

Заключительная часть

10 минут

Толчком одной ноги с внутренней стороны прыжки по ломаной линии вперед (перекрестные).

Выполнять 20–30 секунд в максимальном темпе.



Бег в максимальном темпе 400 м (а), ходьба 400 м (б). Повторить 4 раза.

Выполнить 4–6 повторений.



40 минут

Бег с препятствиями, (через расставленные скамейки, барьеры)

Выполнить 2–4 подхода.



Бег вверх по лестнице (по склону).

Выполнять отрезки продолжительностью от 10–20 секунд в зависимости от задач.



Прыжки вверх по лестнице (по склону) толчками двумя ногами.

Делать по 4–6 прыжков в одном подходе.



Игра «Забег» Поставить два конуса в 20–30 м. один от другого. По сигналу тренера участники, стоящие в ряд, устремятся к конусу. Добежавший до нее первым отдыхает, а остальные возвращаются. Финишировавший первым опять выпадает и т. д. В конце медленный бег.

Выполнять 2–4 подхода. Изменять способ передачи мяча.



Эстафета. Занимающиеся садятся ногами в стороны и передают набивной мяч сбоку.

Выполнять 2–3 подхода. Изменять способ передачи мяча.

Эстафета. Занимающиеся стоят друг за другом ноги врозь. Быстро передают друг другу набивной мяч в следующем порядке: первый второму, наклоняясь назад, через голову прямыми руками; второй, принимая мяч в наклоне вперед, между ногами передает его следующему и т. д.

Выполнять 2–3 подхода. Изменять способ передачи мяча.

10 минут

Занимающийся садится, ноги широко в стороны, левую (правую) согнуть перед собой. Наклоны влево (вправо), вправо (влево). Руками касаться носка вытянутой ноги.

Выполнять в течение 2–3 минут.

Лечь на живот, ноги развести, руками опереться в пол перед собой. Прогибаясь, наклониться назад.

Выполнять в течении 1–2 минут.

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

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:  
средняя

Величина нагрузки: средняя

Направленность: аэробная

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

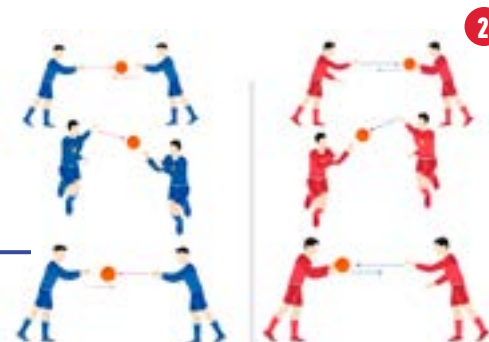
### 1 10 минут

Бег вверх по лестнице или пересеченной местности. Интенсивность средняя.

Выполнять в течение 30–45 минут.

Расположившись как показано на схеме (триа парами, у каждой пары набивной мяч), занимающиеся делают передачи мяча друг другу на участках, расположенных в 50–60 метрах один от другого (а, б). Третья (в) преодолевает это расстояние бегом, пасуя друг другу набивной мяч (мятниковая форма обмена пар). Каждая пара пробегает расстояние 4–6 раз.

Выполнять в течении 10 минут, в качестве специальной разминки.



Основная часть

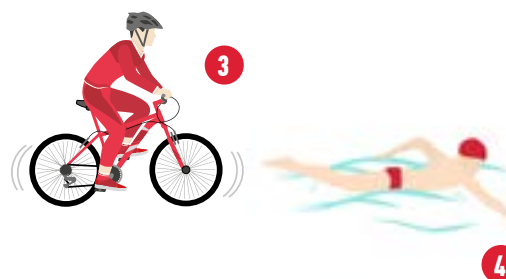
### 1 40 минут

Езда на велосипеде, в равномерном темпе.

Выполнять в течении 30–45 минут.

Плавание вольным стилем на определенную дистанцию (занимающихся разделить на команды в соответствии с их подготовленностью и соответственно установить дистанции для групп).

Выполнять в течении 15–30 минут.



Занимающиеся делятся на пары один из партнеров принимает положение упор лежа, ноги врозь, второй берет первого за ноги. В таком положении они идут вверх по лестнице (по склону) меняясь местами.

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



Прыжки через скакалку ноги врозь.

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



Заключительная часть

### 1 10 минут

Занимающийся стоит, ноги вместе. Скакалка, сложенная вдвое, над головой. Пружинящие выпады вперед и назад.

Выполнять в течение 30–45 секунд.

Ноги врозь. Скакалка, сложенная вдвое, над головой. Повороты туловища влево и вправо.

Выполнять медленно по 10–12 в каждую сторону.





Подприоритеты: «Скоростная выносливость»

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:  
средняя

Величина нагрузки: большая

Направленность: смешанная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

10 минут

В свободном беге выполнять прыжок (по сигналу тренера).

Выполнять 4–6 повторений.



Броски через спину (поочередно).

Выполнить 2–4 подхода, бросать мощно, задействовать корпус.



Основная часть

40 минут

Занимающиеся стоят друг за другом. Стоящий сзади ложится на спину, ноги подтягивает к груди. Партнер садится ему на ступни. Лежащий выпрямляет ноги, подбрасывая партнера вверх.

Выполнить 2–4 подхода, по 10–12 повторений.



Партнер, обхватив другого за своей спиной, поворачивает его вокруг себя, но так, чтобы тот не касался пола.

Выполнить 1–2 подхода.



Один из партнеров ложиться на спину, прижимая локти к туловищу (ладони вверх), другой принимает положение упор лежа, опираясь на ладони партнера. Оба одновременно сгибают и разгибают руки в локтях.

Выполнять 2–4 подхода, по 10–12 повторений.



Ноги на ширине плеч, руки вверх, выполнять круговые движения туловищем.

Выполнять 1–2 подхода, по 30–45 секунд.



Заключительная часть

10 минут

Занимающийся ложится на спину, руки прижимает к туловищу. Рынком садится, встает на колени, одну ногу выносит вперед, другую оставляет в сторону (принять положение, похожее на половинную разножку).

Выполнять медленно по 4–6 повторений на каждую ногу.



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

Сделать 6–8 повторений на каждую сторону.



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

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:  
средняя  
Величина нагрузки: средняя  
Направленность: смешанная

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

### 1 10 минут

В свободном беге выполнить прыжок (по сигналу тренера).

Выполнить 4–6 повторений.

Выпады с гантелями.

Выполнить по 10–12 повторений на каждую ногу.



Основная часть

### 1 40 минут

Исходное положение упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и. п. – сгибание – разгибание – и. п.)

Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращает в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.



Заключительная часть

### 1 10 минут

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

Выполняется 10–12 повторений подъема таза с удержанием в течение 8–10 секунд.

Ноги вместе, руки на затылок. Сесть скрестив ноги (с поворотами вправо и влево)

Выполнять в течение 30–45 секунд, с поворотами вправо и влево

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

Выполнять медленно по 6–8 повторений на каждую ногу.



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

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность: повышенная  
Величина нагрузки: средняя  
Направленность: смешанная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

10 минут

Выполнить свободный бег (а) по кругу: полукруга – быстрый бег нога за ногу, лицом к центру круга (б), круг – свободный бег и ходьба (в), полукруга – снова быстрый бег нога за ногу. 4–6 раз меняя направление бега. Смена вида деятельности по сигналу тренера.

Выполнять 60–90 секунд.

Соревнование команд. Занимающийся делает передачу партнерам своей команды набивной мяч, после чего он должен быстро встать в конец цепочки.

Выполнять 2–4 подхода. Изменять способ передачи мяча.

40 минут

Бег вверх по лестнице (по склону).

Выполнять отрезки продолжительностью от 10 до 20 секунд в зависимости от задач.

Бег вверх по лестнице (по склону) нога за ногу вправо и влево.

Выполнить 2–4 подхода, отрезки по 10–15 секунд.

Распредившись по шестеркам (три пары у каждой пары набивной мяч), передают мяч друг другу на участках, расположенных в 50–60 метрах один от другого (а, б). Третья (в) преодолевает это расстояние бегом, пасуя друг другу набивной мяч (маятниковая форма обмена пар). Каждая пара пробегает расстояние 4–6 раз.

Выполнить 2–4 подхода.

Прыжки через две-три ступеньки толчком двумя ногами (вверх по склону длинные прыжки).

Выполнить 2–4 подхода, по 4–6 прыжков за один подход.

Основная часть

10 минут

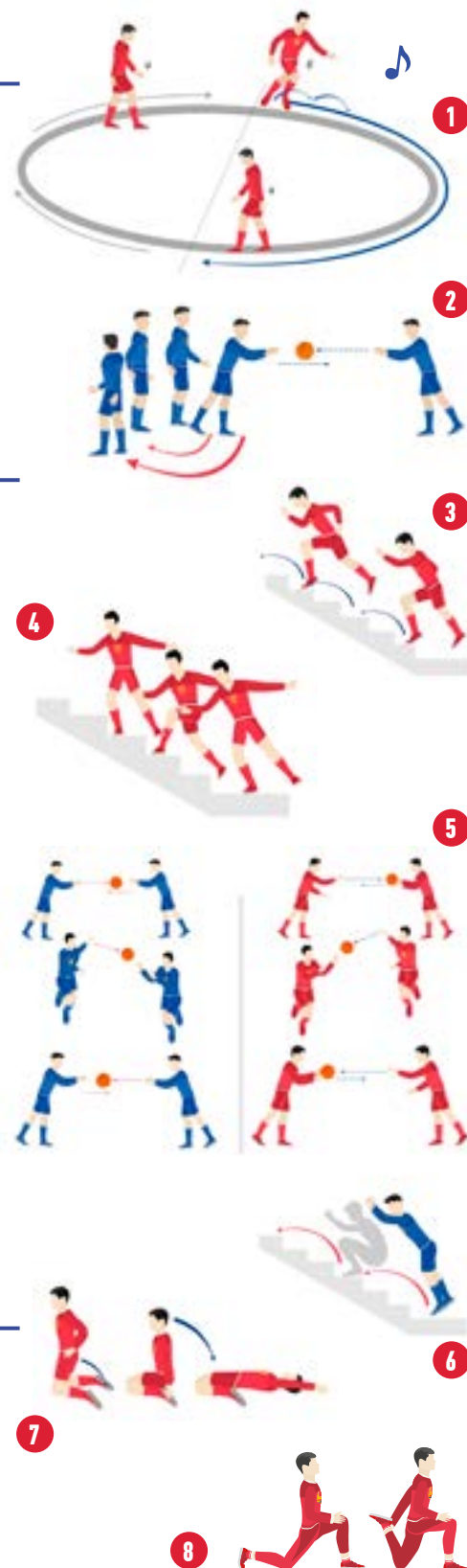
Занимающийся встает на колени, носки врозь. Руки на пояс. Медленно садится между пятками, поднимает руки вверх, наклоняется назад, ложится на спину.

Сделать 10–12 повторений.

Ходьба с глубокими выпадами вперед и растягиванием голеностопа.

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

Заключительная часть



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

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность: малая  
Величина нагрузки: малая  
Направленность: аэробная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

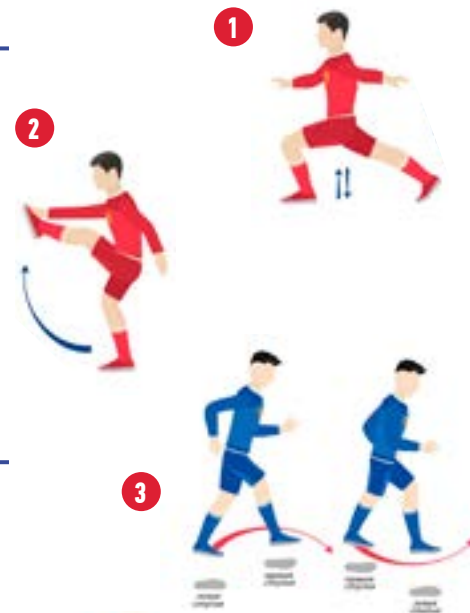
10 минут

Выполнять пружинящие выпады попеременно на правую и левую ногу.

Выполнять медленно по 6–8 повторений на каждую ногу. Количество подходов от 2 до 3.

Ходьба с началом носка высоко поднятой ноги (правой и левой) ладонью разноименной руки на каждом втором шаге.

Выполнять медленно по 6–8 повторений на каждую ногу.



Основная часть

25 минут

Занимающийся делает выпад вперед на левую (правую) ногу, прыжком изменяет положение ног. Ноги ставить крест-накрест.

Выполнить, сделать 6–8 повторений на каждую сторону.

Занимающийся приседает на левой ноге, правую вытягивает вперед. Прыжками меняет положение ног.

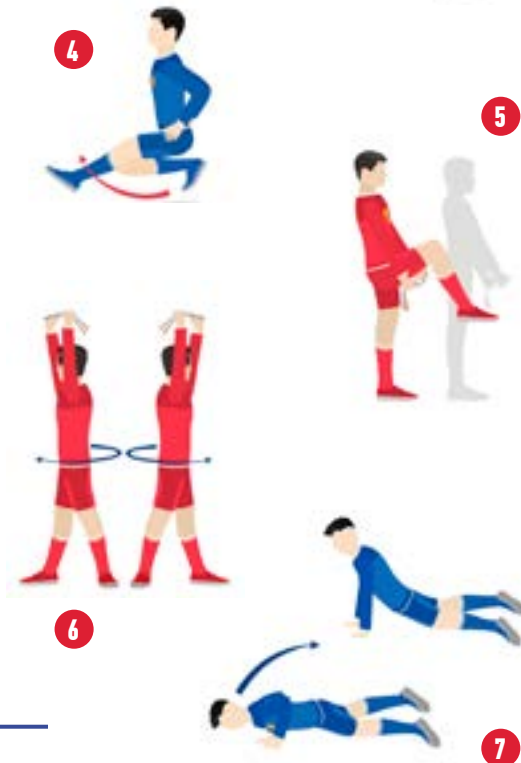
Выполнять по 6–8 повторений на каждую ногу.

Занимающийся стоит, ноги вместе. Руки со скакалкой, сложенной пополам, вытянуты вперед. Переносить через скакалку поочередно левую и правую ногу.

Выполнить 10–12 повторений на каждую ногу. Постепенно увеличивая амплитуду движения.

Ноги врозь, скакалка сложена вдвое, над головой. Повороты туловища влево и вправо.

Выполнять медленно по 10–12 в каждую сторону.



Заключительная часть

10 минут

Лечь на живот, ноги развести, руками опереться в пол перед собой. Прогнуться, наклониться назад.

Выполнять в течение 1–2 минут

Выполнить движение «ролл» из положения лежа на спине, повернувшись, принять положение лежа на животе несколько повторений в одну сторону и обратно.

Выполнять по 10–12 повторений.



## 3.6 Разработка модельных характеристик хоккеистов

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

Технология разработки модельных характеристик спортсмена предполагает последовательность следующих операций:

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

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

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

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

вектором формирования команды. Хотя в данной классификации присутствует определённая доля житейского опыта, она достаточно хорошо отражает имеющиеся в научной литературе подходы к определению талантливых хоккеистов.

В настоящем практическом руководстве выделены несколько категорий, которые могут быть предметом изучения в течение сезона:

- «Общие данные о хоккеисте»;
- «Техника владения коньками»; (исправить название таблицы)
- «Агрессивность, жесткость, готовность к противоборству»;
- «Хоккейный интеллект»;
- «Броски»;
- «Лидерские качества и характер хоккеиста»;
- «Профессионализм»;
- «Навыки игры в обороне и нападении»;
- «Оценка вратаря»;
- «Замечания, идеи и мысли».



## Критерии выставления оценок (отдельные виды подготовленности)

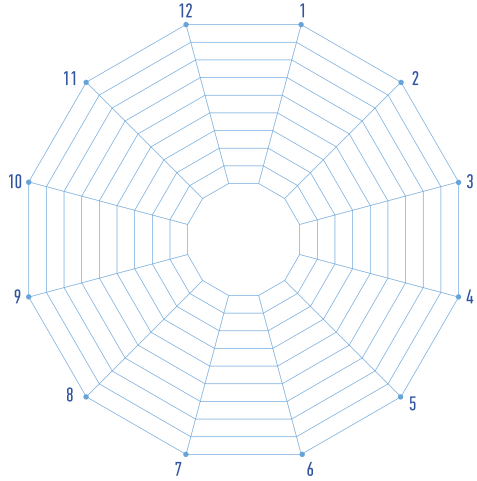
1	Действие выполняется медленно, с наличием грубых ошибок, неэффективно и неэкономично. Низкий уровень синхронизации действий с партнерами, пространственные и временные характеристики движения неудовлетворительные.	Неудовлетворительно
2	Действие выполняется медленно, с наличием ошибок, неэффективно и неэкономично. Низкий уровень синхронизации действий с партнерами, пространственные и временные характеристики движения воспроизводятся с ошибками.	Неудовлетворительно
3	Действие выполняется медленно, с ошибками, неэффективно. Много времени требует синхронизация действий с партнерами, отмечаются пространственные и временные неточности в характеристике действий.	Неудовлетворительно
4	Действие выполняется уверенно, но недостаточно быстро, проявляются несогласованность, отсутствие гармонии в движении. Встречаются ошибки, нарушения темпа и ритма. Действия малоэффективны, визуально определяется прогрессирующее утомление, что приводит к возникновению грубых ошибок в пространственных и временных характеристиках.	Необходимо улучшение
5	Действие выполняется уверенно, быстро. Характеристики темпа и ритма стабильны. Действия эффективны, но визуально определяется прогрессирующее утомление, что приводит к неточностям в пространственных и временных характеристиках.	Необходимо улучшение
6	Действие выполняется уверенно, быстро. Характеристики темпа и ритма стабильны. Действия эффективны, иногда фиксируются неточности в пространственных и временных характеристиках.	Необходимо улучшение
7	Отмечаются визуальная легкость выполнения действий, стабильность темпа и ритма структуры. Присутствуют быстрота, точность, согласованность, вариативность амплитуды движений. Отмечается незначительная задержка при выполнении переходов, переключений, перестроений.	Хорошо
8	Свободное владение движением, автоматизм, стабильность и вариативность, быстрое переключение. Присутствуют творчество и креативность. Способность к эффективной реализации в соревновательной деятельности установок тренера.	Очень хорошо
9	Свободное владение движением, автоматизм, стабильность и вариативность, быстрое переключение. Присутствуют творчество и креативность. Способность к эффективной реализации в соревновательной деятельности установок тренера. Демонстрируется индивидуальная способность эффективно использовать разнообразные действия для решения стандартных двигательных задач уникальными, неявными и неочевидными приемами, требующими проявления игрового интеллекта и мастерства.	Отлично
10	Свободное владение движением, автоматизм, стабильность и вариативность, быстрое переключение. Присутствуют творчество и креативность. Способность к эффективной реализации в соревновательной деятельности установок тренера. Демонстрируется способность эффективно действовать в группе, использовать разнообразные действия для решения сложных задач уникальными, неявными и неочевидными приемами, требующими проявления игрового интеллекта, взаимодействия и мастерства.	Превосходно



**Модельные характеристики хоккеистов**  
**Бланк для обработки данных о хоккеисте на сезон**

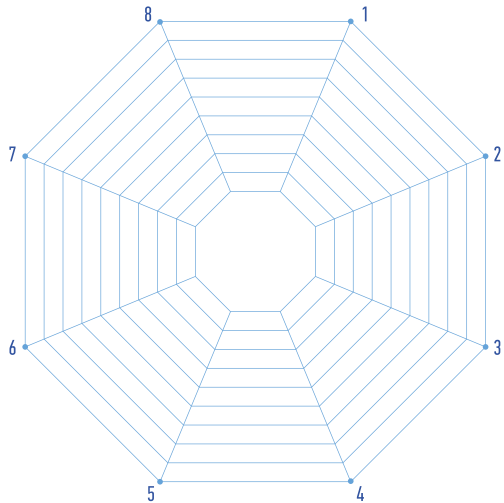
Сезон:		Хоккеист:					
№	Параметры	Показатели					
1	Дата оценки						
2	Главный тренер:						
3	Тренер - 2:						
4	Тренер - 3:						
5	Амплуа:						
6	Хват:						
7	Рост, см						
8	Вес, кг						
9	Травмы						

## Техника владение коньками

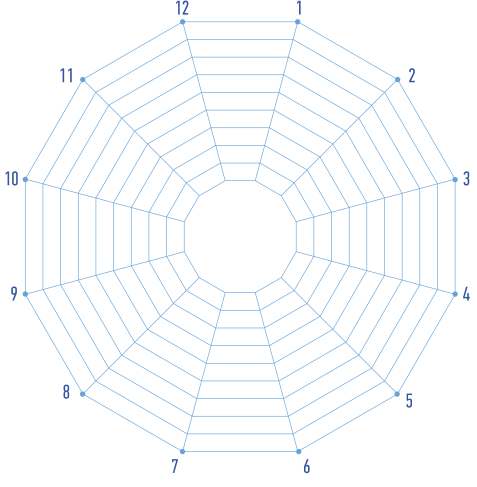
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Стартовая скорость								
2	Баланс и устойчивость								
3	Маневренность								
4	Силовое катание								
5	Смена скоростей								
6	Стабильность (от смены к смене, от игры к игре)								
7	Скорость дистанционная								
8	Движение спиной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



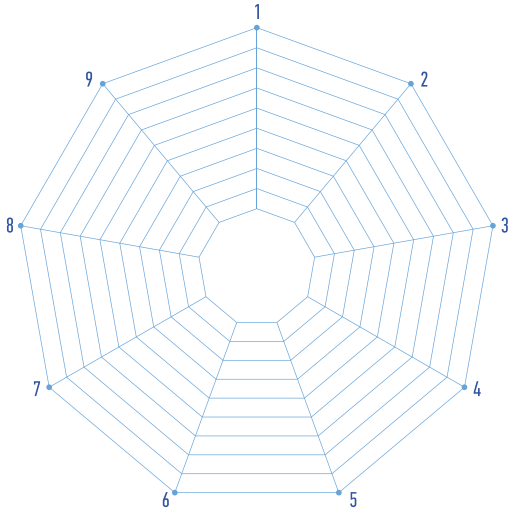
## Агрессивность, жесткость, готовность к противоборству

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

## Техника владения клюшкой и шайбой

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

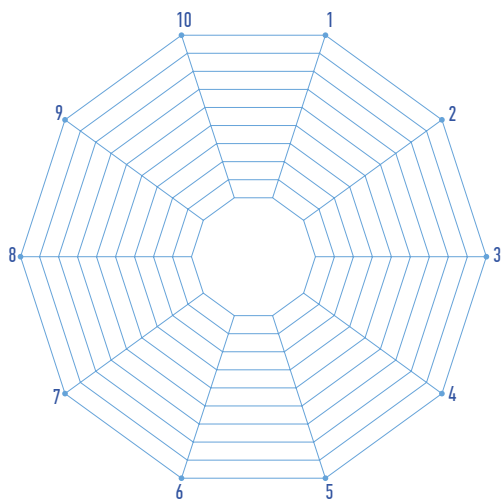
## Единоборства

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								
<b>Итоговая</b>									
		<b>Замечания</b>							

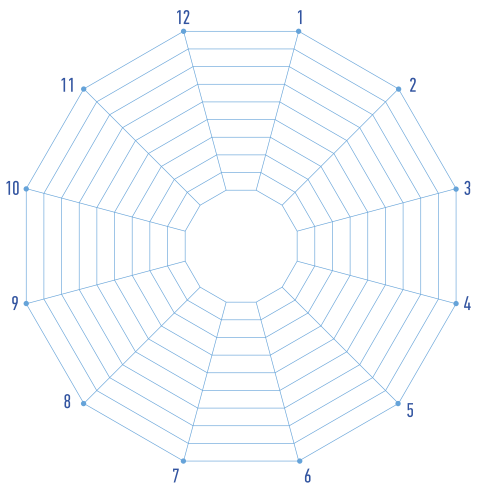
## Хоккейный интеллект

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								
<b>Итоговая</b>									

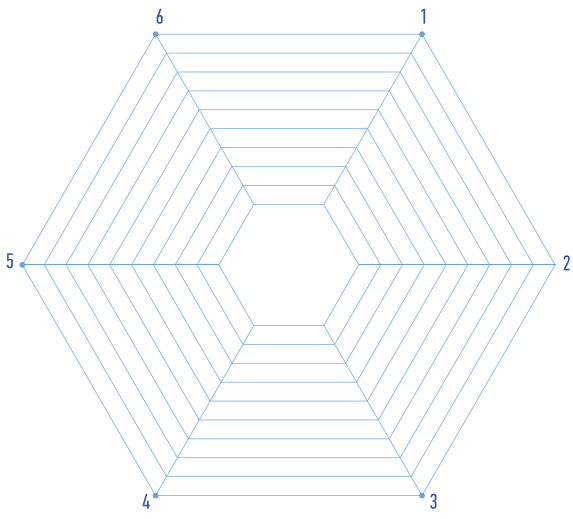
Замечания



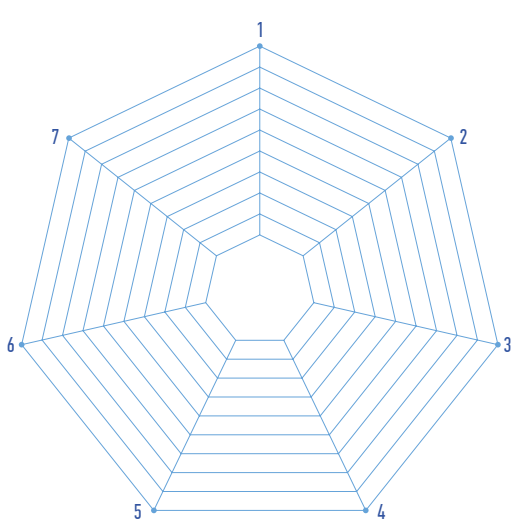
## Броски

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								
<b>Итоговая</b>									
		<b>Замечания</b>							

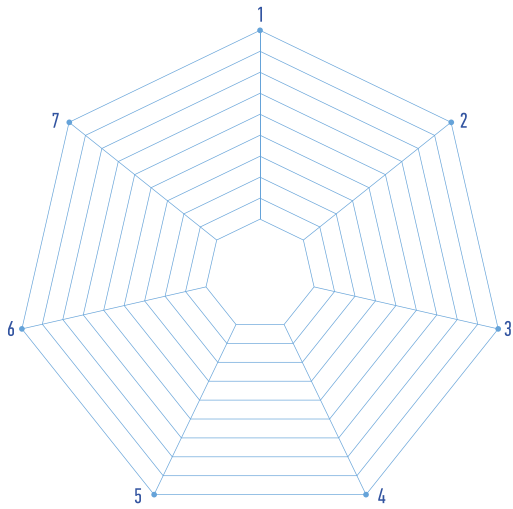
## Личностные качества

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

## Профессионализм

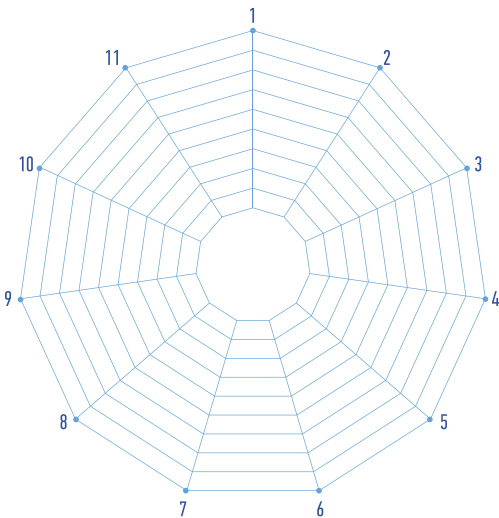
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Быт								
2	Отношения к партнерам								
3	Взаимодействие с тренером								
4	Отношение к сопернику								
5	Отношение к судьям								
6	Культурный уровень								
7	Внешний вид и состояние экипировки								
<b>Итоговая</b>									
		<b>Замечания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

## 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								
<b>Итоговая</b>									
		<b>Замечания</b>							



## Специальные технико-тактические навыки

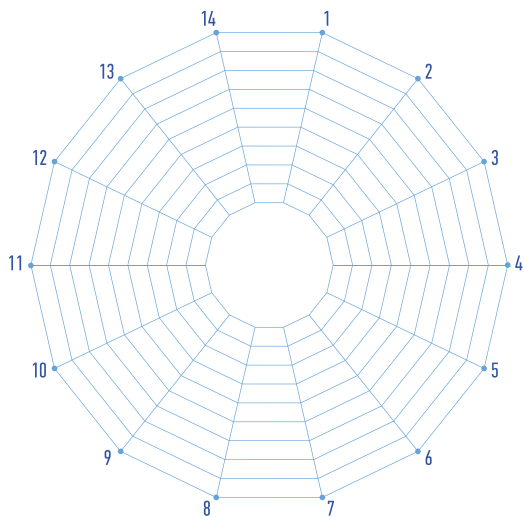
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Игра в давление								
2	Возвращение в оборону								
3	Диспетчерские качества								
4	Игра у бортов								
5	Игра на «пятак»								
6	Блокирование бросков								
7	Стандарты								
8	Умение «держать удар»								
9	Подставления								
10	Отскоки и добивания								
11	Экономичность и рациональность движений								
<b>Итоговая</b>									
		<b>Замечания</b>							

## Игра вратаря

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

**Итоговая**

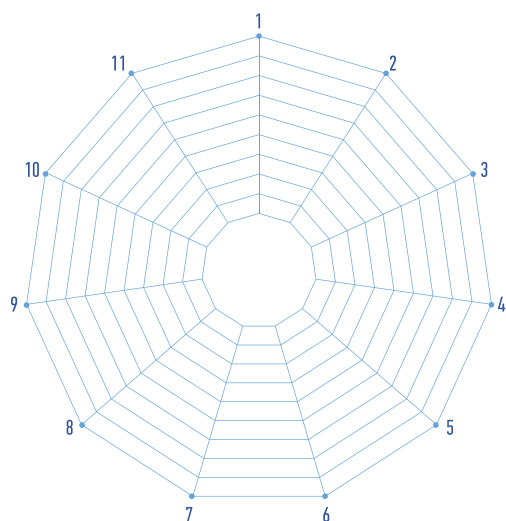
**Замечания**



## Физическое развитие и функциональные возможности

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

Замечания



## 3.7 Разработка индивидуальных программ развития хоккеистов

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

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

Реализация индивидуальных программ развития хоккеистов основывается на следующих функциях:

- анализ результатов спортивной деятельности хоккеистов;
- управление индивидуальной подготовкой занимающихся;
- мониторинг подготовленности хоккеиста;
- выявление эффективных средств индивидуальной подготовки;
- контроль процесса формирования команды на следующий сезон;
- координация деятельности тренеров и специалистов участвующих в процессе развития хоккеиста.

Самостоятельная работа хоккеистов в большей степени локализуется в структуре переходного периода. Одной из основных задач переходного периода является корректное завершение сезона, что предполагает планомерный переход от соревновательных интенсивных нагрузок к менее интенсивным тренировочным. В этот период происходит трансформация «спортивной формы», поэтому важной задачей является организация восстановления функциональных возможностей организма. Правильно организованный тренировочный процесс в подготовительном периоде обеспечи-

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

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



*Рекомендации для индивидуальных занятий в переходном периоде:*

■ *Рекомендуется полностью исключить занятия на льду после окончания соревновательного периода на период продолжительностью до двух недель;*

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

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

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

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

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

■ *Для совершенствования локальной мышечной выносливости рекомендуется использовать упражнения с весом*

*собственного тела как в динамическом, так и статическом режимах. Такие упражнения могут быть включены в каждое занятие в заключительной части.*

■ *Для совершенствования выносливости рекомендуется использовать плавание, кросс. Оптимальная ЧСС во время беговых тренировок 135–145 уд/мин-1. Продолжительность занятий может составлять от 30 до 60 минут. Рекомендуется бег по песку и бег по пересеченной местности. Также для совершенствования выносливости можно использовать тренажеры для гребли или велотренажеры.*

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

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

■ *Рекомендуемая продолжительность индивидуальных тренировочных занятий 60–70 минут.*

■ *Рекомендуемое количество тренировочных занятий — пять в неделю.*

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

