



НОРНИКЕЛЬ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



УДК **796.966**

ББК 75.579

Н35

Н35 Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 14 лет и младше / Красная Машина. – М. : Федерация хоккея России, 2020. – 220 с.

УДК 796.966

ББК 75.579

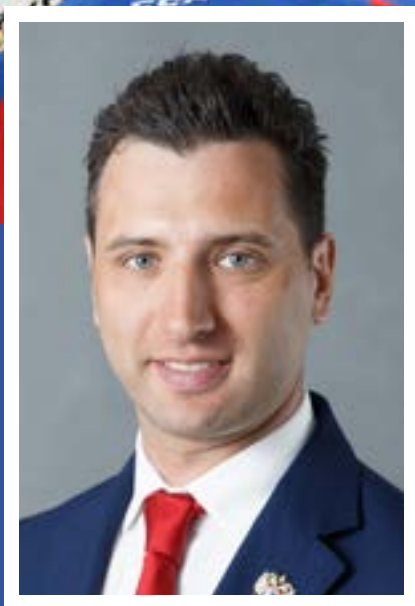
© Федерация хоккея России, 2020

© 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

Я

рад представить Вашему вниманию наше новое издание «Практические рекомендации для тренеров возрастных групп 14 лет и младше». Это очередной, последовательный шаг в реализации Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная Машина» в нашей стране.

В разработке этого издания принимали участие лучшие специалисты, мы обсуждали его, изучали мнение практиков в ходе конференций и выездных презентаций, старались учесть все замечания, предложения и рекомендации всех заинтересованных специалистов.

Я могу с уверенностью сказать – у Вас на руках качественный, готовый для внедрения продукт. В практическом пособии есть все необходимые для организации учебно-тренировочного процесса материалы и рекомендации, отвечающие самым современным требованиям – это алгоритм действий, затрагивающий все без исключения стороны спортивной подготовки четырнадцатилетних хоккеистов. Я выражаю глубокую благодарность всем, кто принял участие в разработке издания и желаю успехов и плодотворной работы!



НОРНИКЕЛЬ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



Главный тренер молодежной сборной  
России по хоккею  
Игорь Николаевич Ларионов

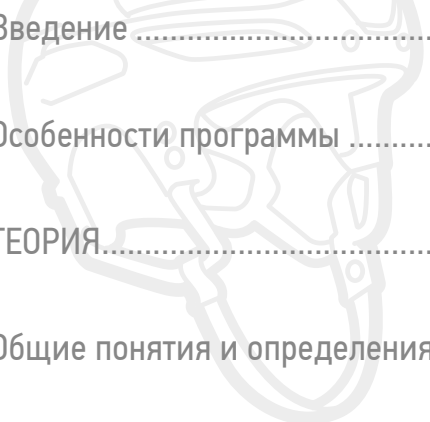
**О**дной из составляющих успеха в современном хоккее является постоянный поиск новых идей для совершенствования спортивной подготовки. Современные реалии требуют непрерывного обучения. Тренер сегодня – это высококвалифицированный специалист, обладающий большим диапазоном знаний.

Принципиально важным является внедрение в практику актуальных и современных достижений спортивной науки, что мы видим на примере этого издания. «Практические рекомендации для тренеров возрастных групп 14 лет и младше» основаны на оригинальной философии, имеют четкое научное обоснование, содержат описание современных специально разработанных методик и педагогических технологий, которые могут быть использованы в тренировочном процессе хоккеистов спортивного резерва уже сегодня.



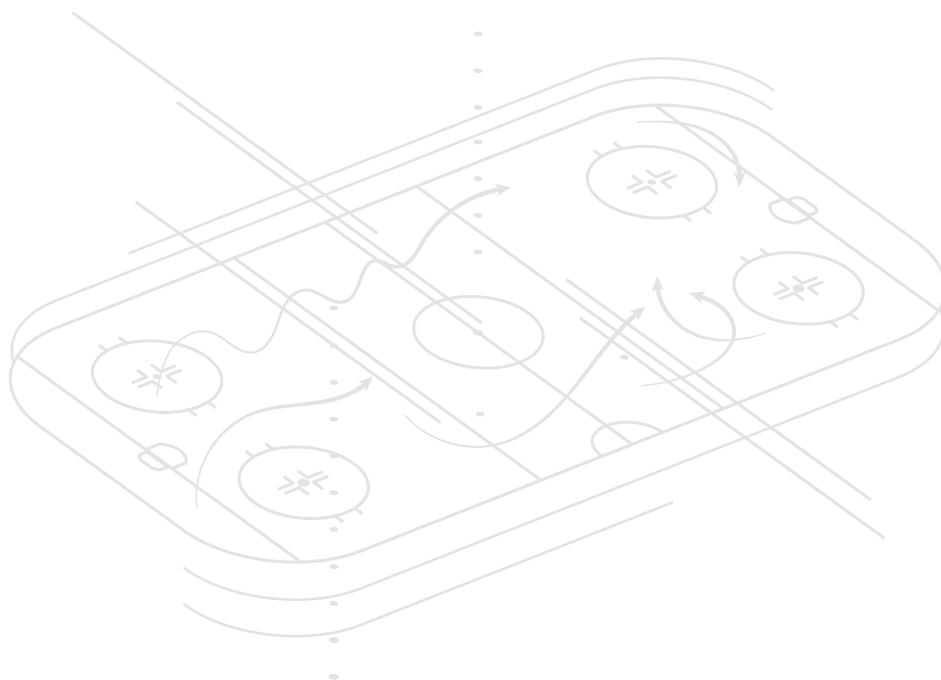
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

## Содержание



Введение .....	9
Особенности программы .....	10
1. ТЕОРИЯ.....	11
1.1 Общие понятия и определения .....	11
1.2 Многолетняя подготовка .....	15
1.3 Структура сезона .....	23
1.4 Приоритеты и навыки.....	29
1.5 Цели и задачи .....	44
1.6 Нагрузка и адаптация .....	46
1.7 Сенситивные периоды.....	53
2 Методика .....	54
2.1 Программирование спортивной подготовки .....	54
2.2 Методика построения тренировочных занятий.....	61
2.3 Методика построения микроциклов .....	68
2.4 Методика построения мезоциклов .....	72

2.5	Методика построения макроциклов .....	74
3	Практика .....	79
3.1	Структура и содержание макроцикла .....	79
3.2	Структура и содержание мезоциклов.....	82
3.3	Структура и содержание микроциклов .....	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.....	185
3.7	Разработка индивидуальных программ развития хоккеистов .....	200





SKODA

19

РОССИЯ

БАУТИКА 7  
ВЕЛИАНОФ ОУИВНОЕ



BIOSTEEL

SENTO

ЛИТАС





## Введение

Одной из ключевых задач Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная Машина» (далее по тексту Программа) является совершенствование системы подготовки спортивного резерва в хоккее. Организация тренировочного и соревновательного процессов в возрастных группах 14 лет и младше имеет почти все характеристики полноценной периодизации, присущие командам хоккеистов высокого класса. Остается один полноценный сезон для перехода на новый этап спортивной карьеры. В целом спортивная подготовка в этой возрастной группе ориентирована на создание благоприятных условий для формирования мотивации занимающихся на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов.

Инструменты Программы позволяют эффективно управлять тренировочным процессом, дают возможности для индивидуализации тренировочных воздействий. В этом сезоне особое внимание следует уделять индивидуальной тактической подготовке. Положительная динамика технического мастерства хоккеистов должна обеспечиваться условиями систематической соревновательной деятельности.

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

В занятиях на льду является все больше используется групповая и командная тактика. Это позволяет сделать необходимый задел технико-тактического мастерства, обеспечить высокий уровень эффективности группового взаимодействия.

Исключительно важным будет решение задачи сохранения физического и психического здоровья занимающихся в условиях серьезной интенсификации тренировочного процесса и увеличения соревновательной практики.

## 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 планомерное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

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

**Д**

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

**З**

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

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

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

**И**

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

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

**К**

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

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

**Контрольные занятия** предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса 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.





NORNICKEL

CCM



РОССИЯ

SUPREME

BAUER

## 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.

Именно участие в соревнованиях является определяющим фактором роста спортивного мастерства и развития хоккеистов. В возрастных группах 14 лет и младше, соревновательная деятельность постепенно занимает центральное место в системе подготовки, во многом определяя вектор развития игрока. В этом сезоне тренировочные средства, обеспечивающие спортивную специализацию используются в больших объемах. Особое место отводится интегральной подготовке. Необходимо отметить, существенный прирост нагрузок, не связанных с физической деятельностью. Это теоретическая и психологическая подготовка. Все это требует их рациональной организации. В этом сезоне необходимо также более широкое использование доступных средств восстановления.

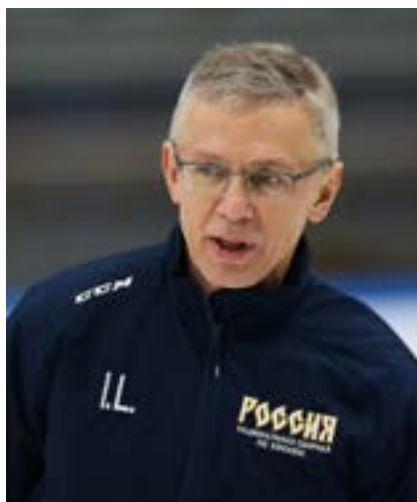
На рисунке представлена модель многолетней спортивной подготовки для хоккеистов возрастных групп 14 лет и младше, отражены наиболее значимые компоненты системы спортивной подготовки для данного возраста. Ключевая идея, положенная в основу этой модели – идея взаимного влияния и взаимодействия всех этих процессов. Мастерство тренера проявляется в способности управлять этими процессами. На выходе опытный тренер создает условия для развития молодых хоккеи-

стов, обеспечивая возможность использовать свои индивидуальные особенности и сильные стороны.

В числе наиболее значимых процессов находятся тренировочный, соревновательный и процесс медико-биологического обеспечения (МБО). Важность восстановительных мероприятий обусловлена значительным увеличением тренировочных нагрузок и соревновательной практики. Тренеру необходимо эффективно использовать и педагогические средства восстановления, чередуя занятия различной преимущественной направленности.



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



И. Н. Ларионов

«Непростая задача дает мне дополнительную энергию. У нас есть много хороших игроков, которые находятся на радаре молодежной сборной. Вижу у нашей команды очень большой потенциал. Я получил колоссальный опыт работы на прошлом МЧМ, с оптимизмом вступаю на новую должность и хочу помочь нашему хоккею стать лидером на мировой арене»

- 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

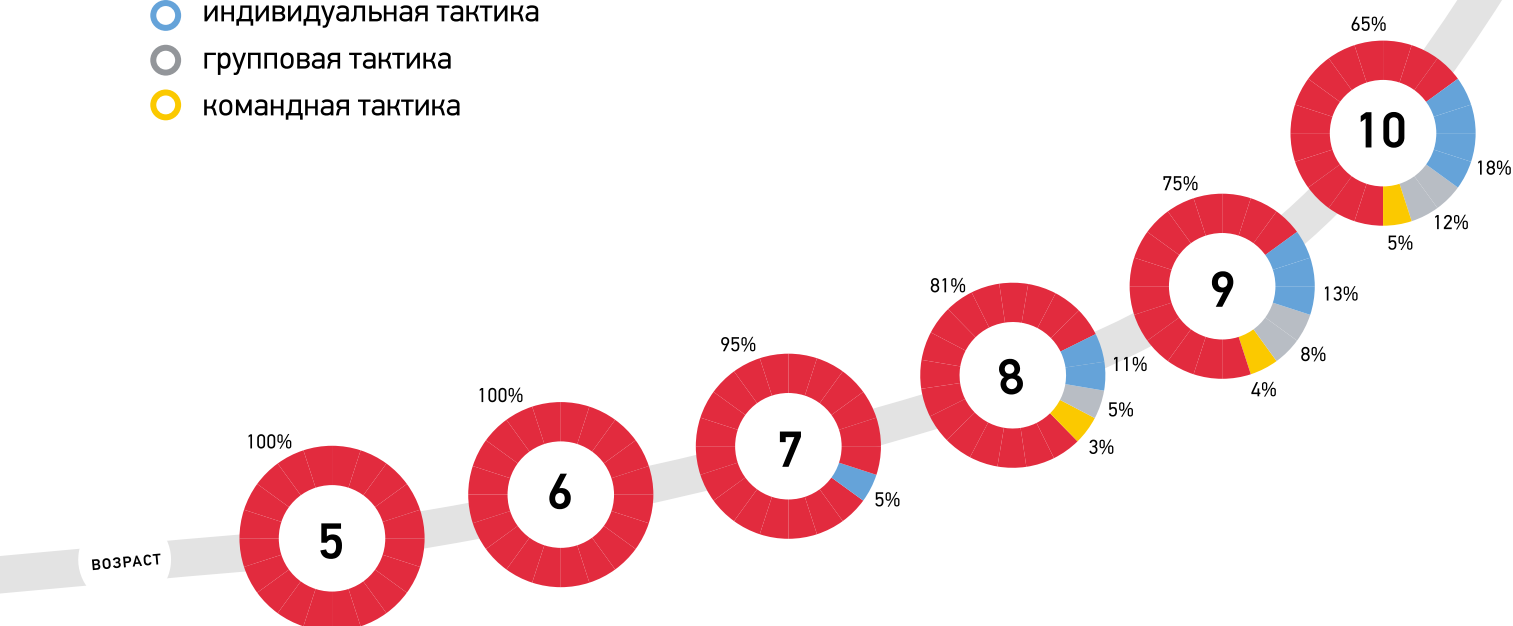
- Создание благоприятных условий для освоения детьми элементов хоккея
- Вариативная базовая двигательная подготовка – «Школа движений»
- Укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия
- Содействие в приобретении навыков социализации

### 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





**НЕТ ИДЕАЛЬНЫХ КОМАНД.  
У ВСЕХ ЕСТЬ И ЯРКИЕ, И ТЕМНЫЕ МОМЕНТЫ. СЕЙЧАС НАМ  
ВАЖНО НАЙТИ ПРАВИЛЬНУЮ ХИМИЮ СРЕДИ ИГРОКОВ,  
КАЖДЫЙ ИЗ КОТОРЫХ ОТВЕЧАЕТ  
ЗА СВОЙ УЧАСТОК РАБОТЫ В БОЛЬШИНСТВЕ.  
КТО НА ПЯТАЧКЕ, КТО ПЕРЕД ВОРОТАМИ, КТО РАЗЫГРЫВАЕТ,  
КТО БРОСАЕТ. МАССА МЕЛКИХ ЭЛЕМЕНТОВ И ДЕТАЛЕЙ,  
КОТОРЫЕ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ В КАЖДОМ МАТЧЕ**

**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

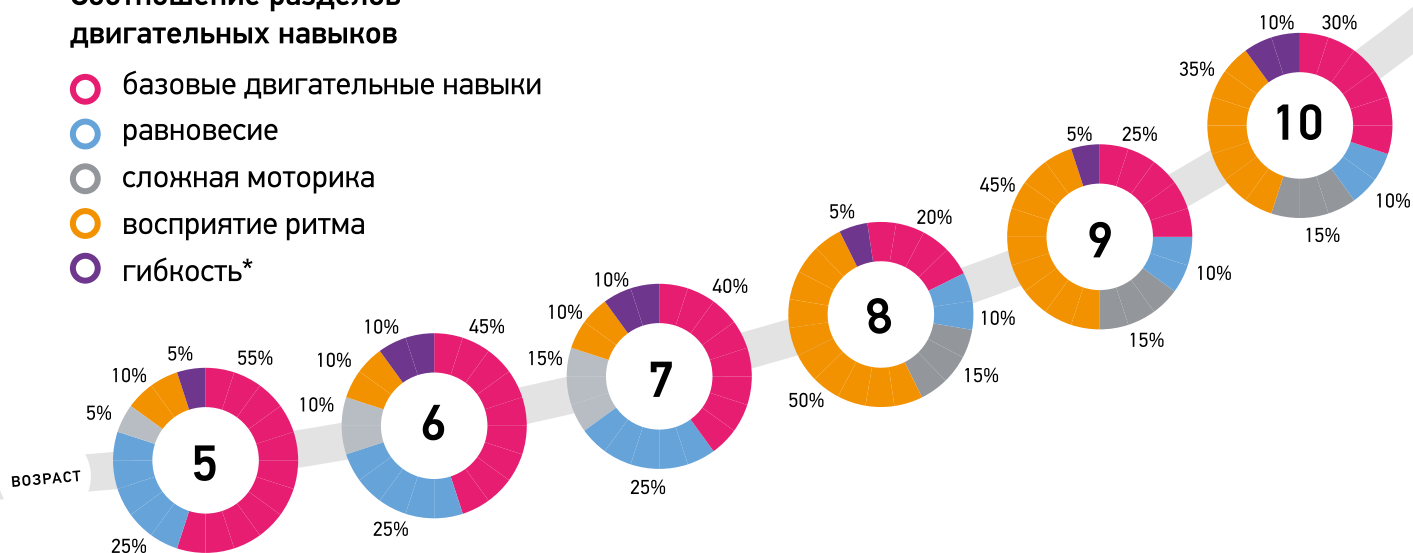
- Формирование устойчивого интереса у детей к занятием хоккеем
- Приобретение опыта регулярного участия в соревнованиях
- Повышение уровня ОФП, СФП
- Техническая подготовка
- Индивидуальная и групповая тактика
- Элементы командной тактики
- Знакомство с антидопинговыми правилами
- Укрепление физического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

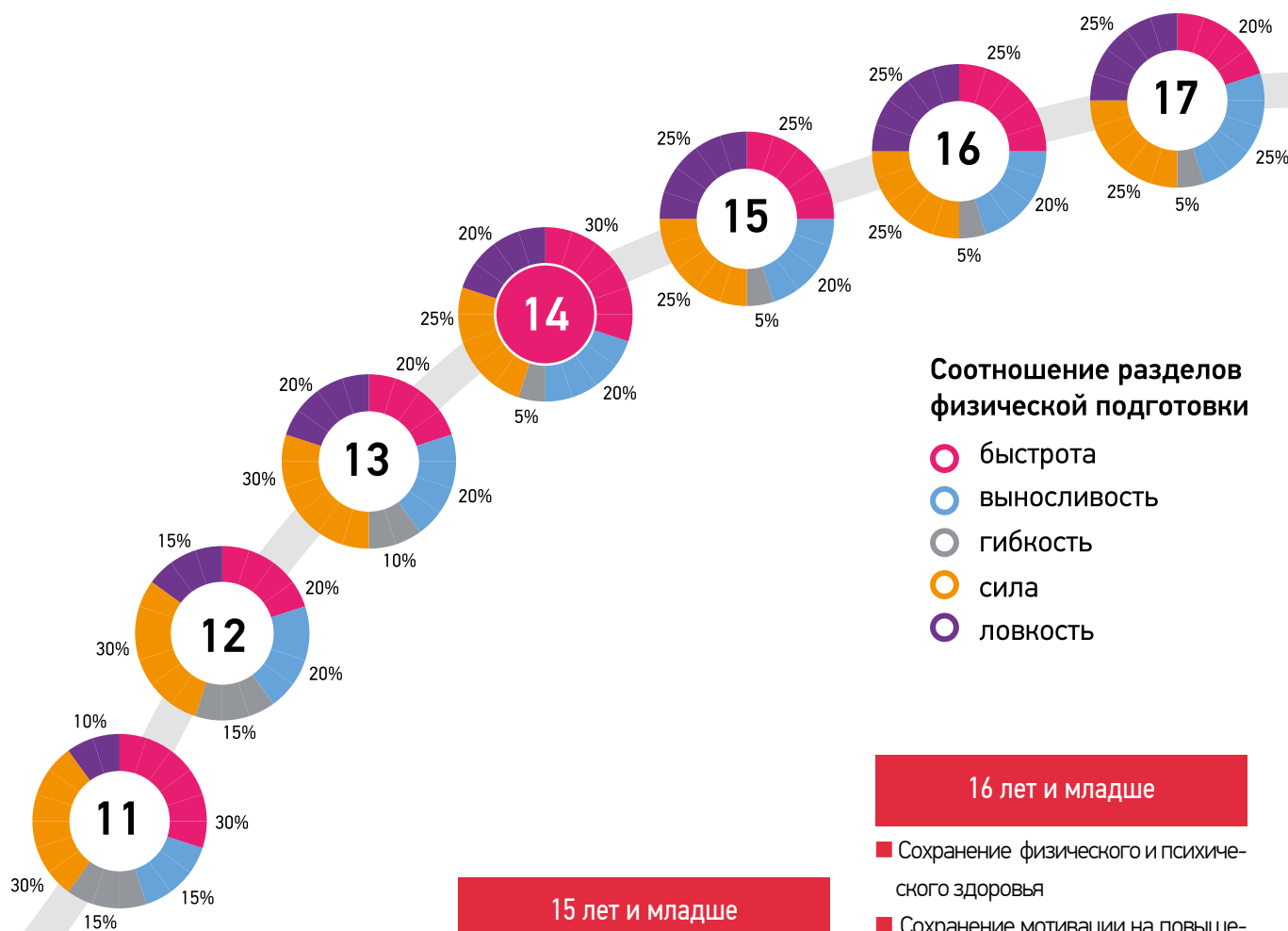
### 13 лет и младше

- 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 «14 лет и младше» выражает максимальный возраст хоккеистов в группе на момент начала сезона. Сезон имеет одноцикловую периодизацию. Годичный цикл включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. С этого сезона существенно увеличиваются величины как тренировочной, так и соревновательной деятельности. Соревновательный период рекомендуется разбить на две части, чтобы запланировать восстановительный цикл продолжительностью 10–14 дней. В восстановительном цикле рекомендуется использовать занятия на открытом воздухе. Представленная структура сезона подразумевает достаточно насыщенный график соревнований и тренировочных занятий. Индивидуальные занятия лучше всего использовать в июне, для этого необходимо разработать для занимающихся планы самостоятельной работы.

В данной возрастной группе в занятиях на льду индивидуальная тактика будет приоритетом. Целенаправленное использование средств командной и групповой тактики обуславливает широкое применение в занятиях поточного поточного метода. Организация тренировочных занятий на льду основывается на следующих принципах:

- постоянное совершенствование технических навыков (технические навыки комбинируются, образуя связки, включаются в упражнения, обеспечивающие развитие тактических навыков);
- более широкое изучение индивидуальной, групповой и командной тактики;
- преимущественное использование поточного метода организации тренировочного занятия;
- 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 изменениях функционального состояния организма спортсмена.

В подготовительной части планируются организационные мероприятия и подготовка хоккеистов к выполнению основной деятельности занятия. Четко проведенное

начало занятия дисциплинирует обучающихся, концентрирует их внимание на предстоящей деятельности. При правильной настройке на выполнение программы занятия формируется оптимальное состояние, для которого характерно повышение активности основных функциональных систем организма. В этой части занятия используется комплекс специально подобранных упражнений, обеспечивающих мягкое и всестороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат хоккеистов. Продолжительность разминки, подбор упражнений, их соотношение зависят от характера предстоящей работы. Интенсивность упражнений должна планомерно повышаться от начала к окончанию подготовительной части. Основная часть занятия решает его главную задачу.

В ней могут применяться самые разные виды упражнений и нагрузок, главное — соблюдать требования повышения специальной физической, интегральной и психологической подготовленности, совершенствования оптимальной техники, тактики. В первой половине основной части целесообразно использовать упражнения,

которые могут обеспечивать достижение оптимального функционального состояния для освоения нового материала или создавать фон утомления для повышения специальной подготовленности. Длительность основной части определяется характером и методикой применяемых упражнений, величиной тренировочной нагрузки.

В заключительной части занятия ступенчато снижается напряженность тренировочной работы с целью возвращения организма спортсмена в состояние, близкое к исходному, и создания благоприятных условий для восстановления.

## Общая структура сезона возрастных групп 14 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	31	99	98	24	258
За неделю	2	6	6	6	6	-
Тренировочные занятия вне льда	32	32	68	66	16	214
За неделю	10	6	4	4	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	63	167	164	40	455

<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 14 лет и младше — формирование функциональных возможностей организма хоккеистов для освоения специфических хоккейных навыков. Необходимо отметить, что в группе биологический возраст у спортсменов может существенно отличаться, поэтому тренеру необходимо учитывать этот фактор при выборе средств и методов тренировки. В любом случае, величины тренировочной нагрузки в занятиях не должны превышать нормативные значения для данного возраста. Наиболее целесообразными средствами тренировочных воздействий являются:

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

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

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

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

### Игровая практика

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

Не менее 20 % от общего количества тренировочных игр должно проводиться на ограниченных пространствах, что обеспечит высокий уровень моторной плотности и более эффективное совершенствование групповой и индивидуальной тактики.

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

### Периодизация технико-тактической подготовки

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

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

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

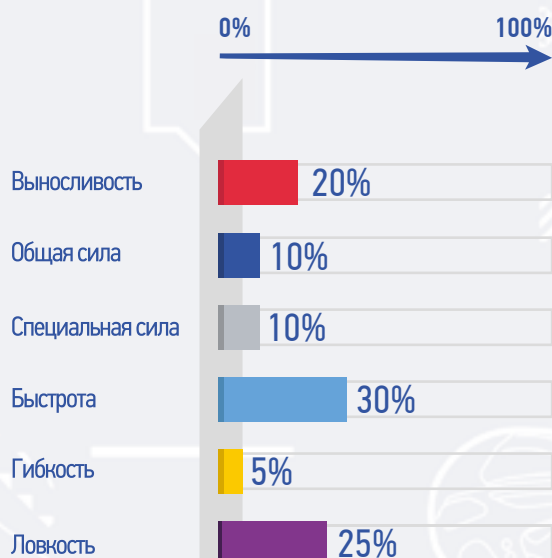
**Индивидуальная тактика** — действия одного хоккеиста, использующего индивидуальные технические навыки, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника.

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

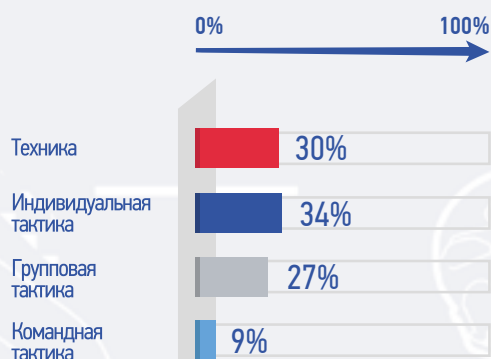
**Групповая тактика** — действия двух или более хоккеистов с использованием технических навыков и индивидуальных тактик, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника.

**Командная тактика** — определение оптимальных средств, форм, способов и методов ведения игры против конкретного противника в конкретных игровых условиях как в обороне, так и в нападении<sup>1</sup>.

### Диаграмма направленности физической подготовки

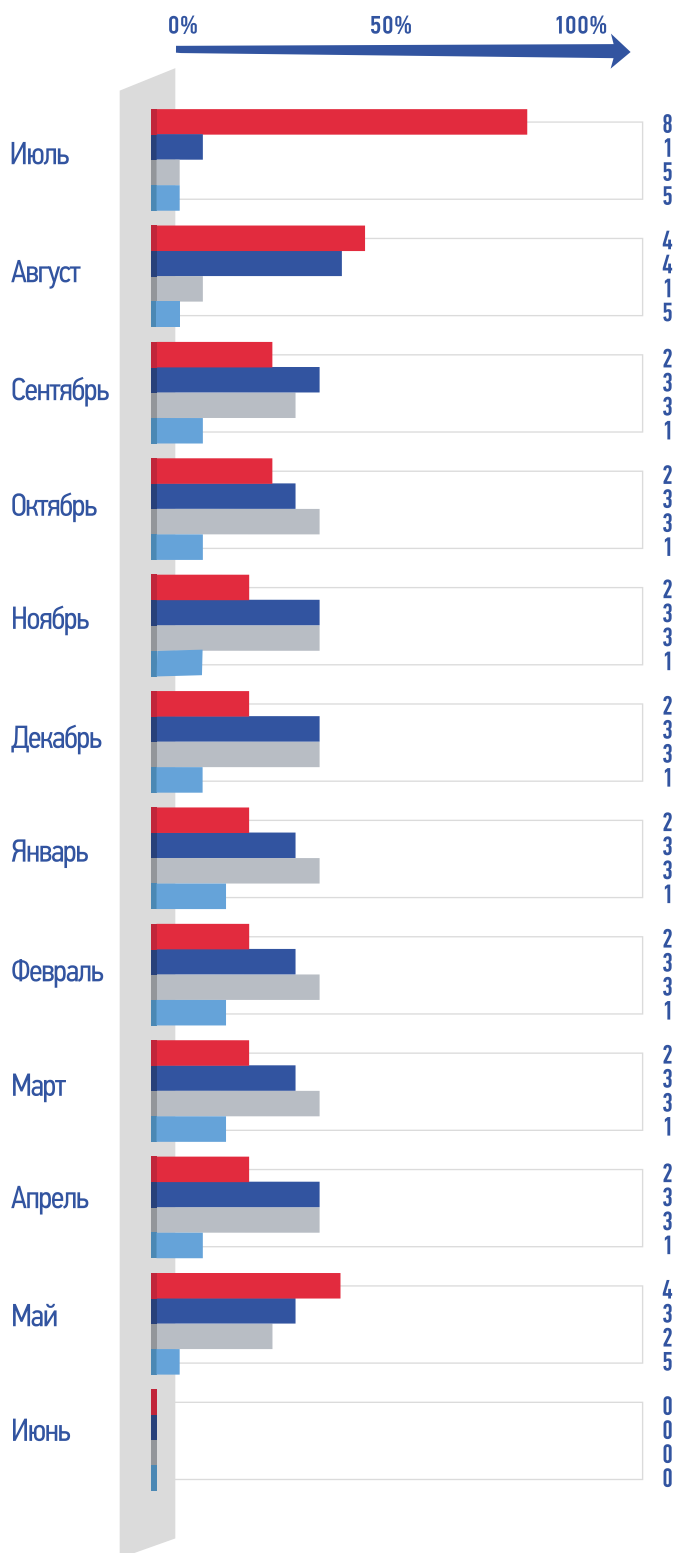


### Диаграмма технико-тактической направленности тренировочного процесса в сезоне



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

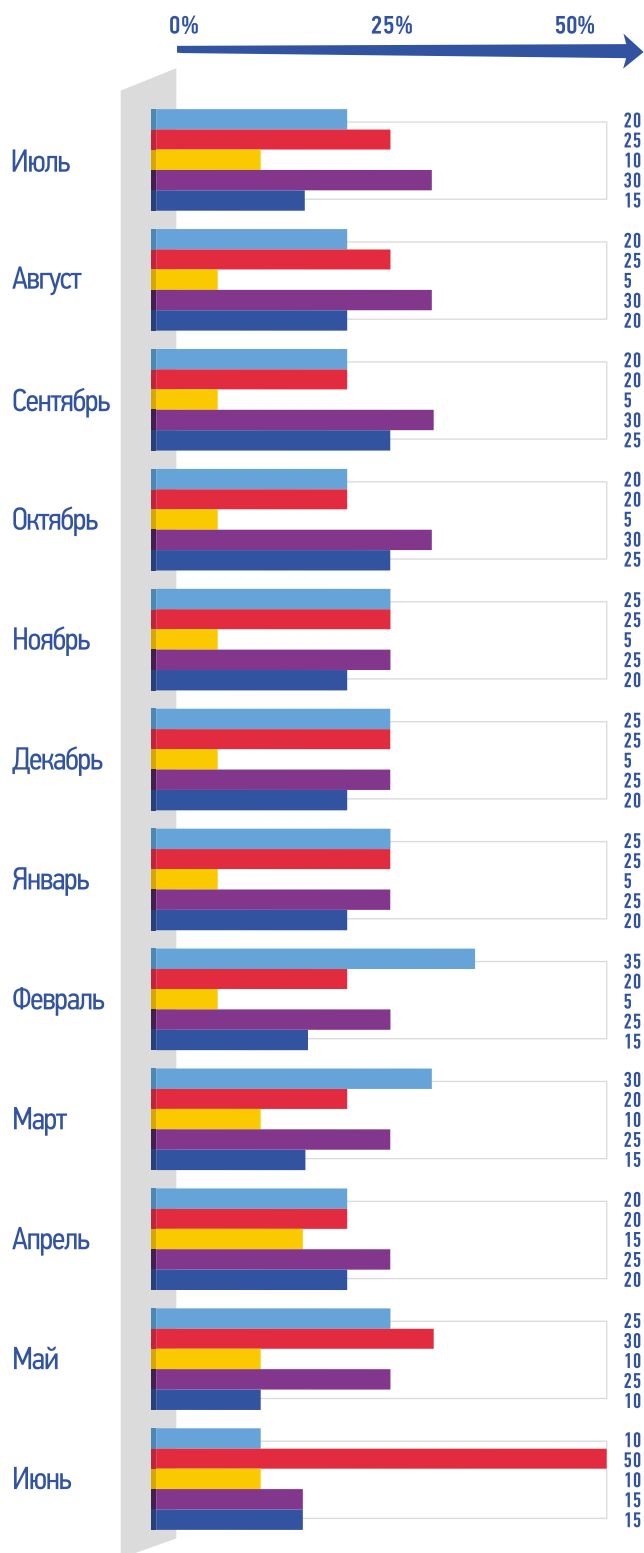
Сезонная детализация технической направленности занятий на льду



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 ("нораблики", "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

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

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

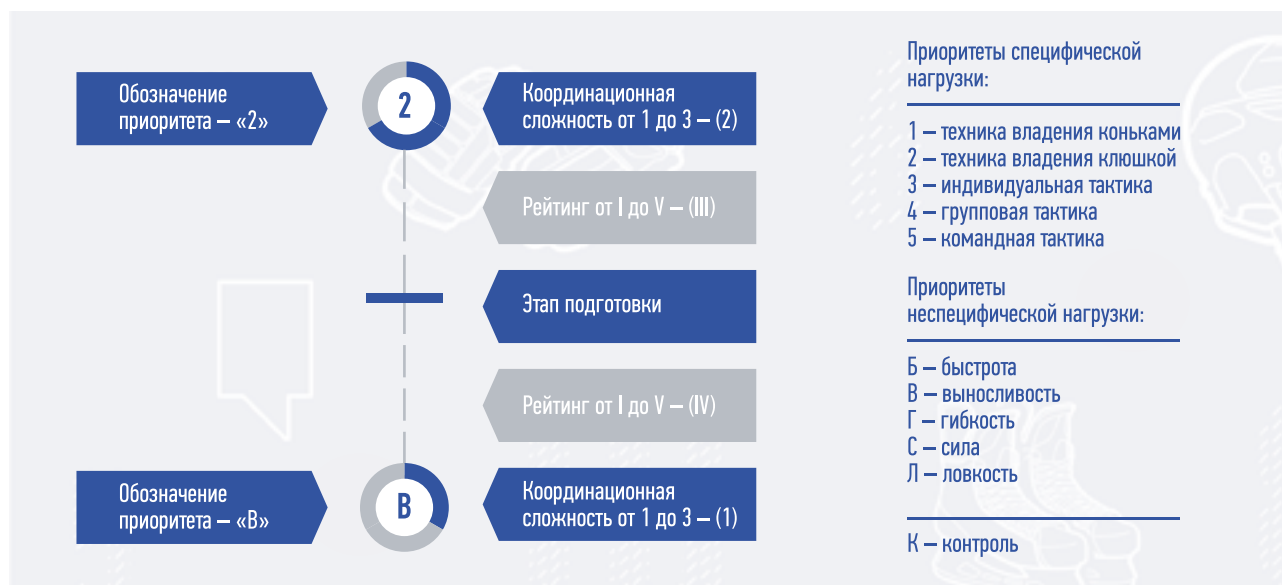
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
3.33	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Возврат и подбор шайбы с быстрым поворотом без отрыва коньков
3.34	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Оборонительные ситуации 2 в 1
3.35	Преследования и отбор шайбы	1	Прижимание, поднимание, подбивание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

<b>ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
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)
<b>КОМАНДАНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			

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



## Схема обозначения приоритетов специфической и неспецифической нагрузки



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

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

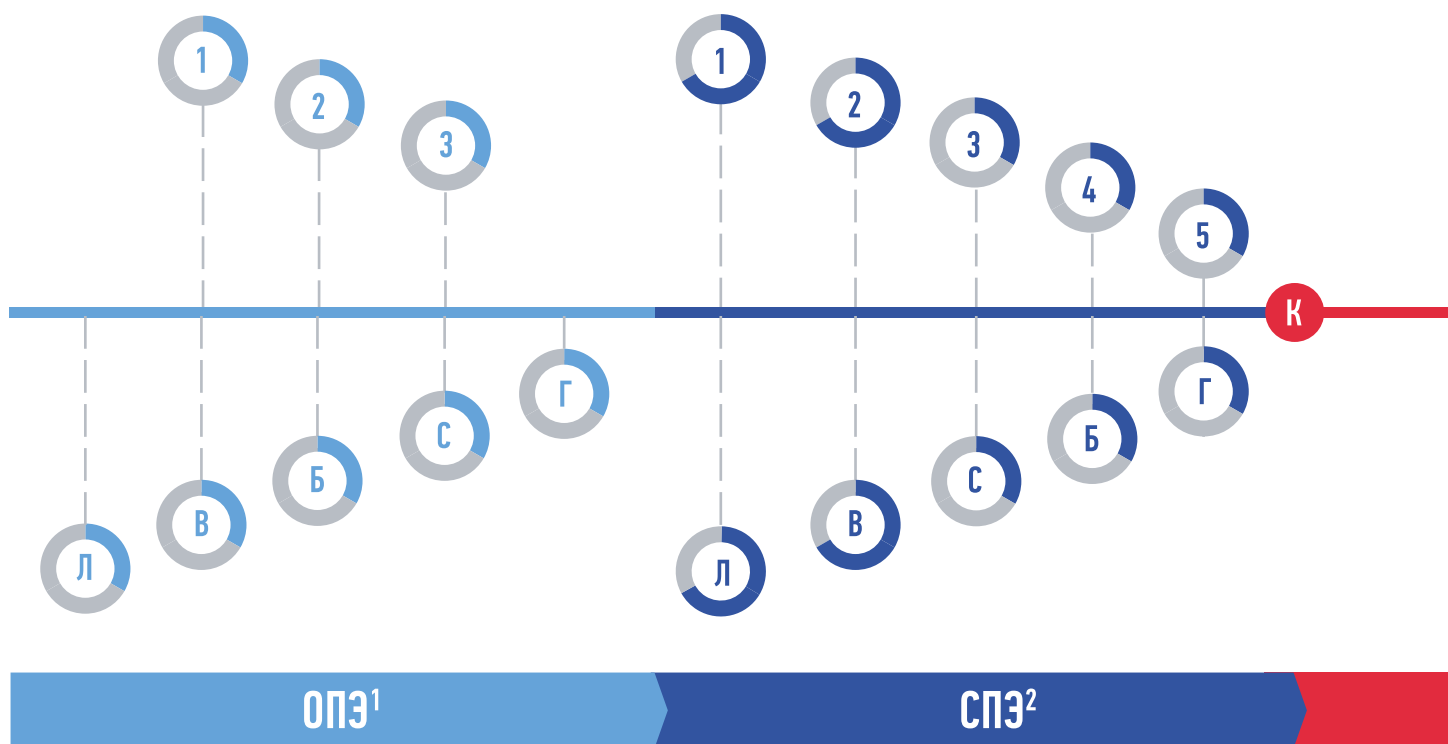
Также мы можем видеть вокруг белого круга с цифрой или буквой цветной сектор на сером кольце (в данном случае синий). Цвет сегмента соответствует цвету,

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

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

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

## Последовательность распределения приоритетов в течение сезона



**ОПЭ<sup>1</sup>**

**СПЭ<sup>2</sup>**

### НА ЛЬДУ

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

### ВНЕ ЛЬДА

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

### НА ЛЬДУ

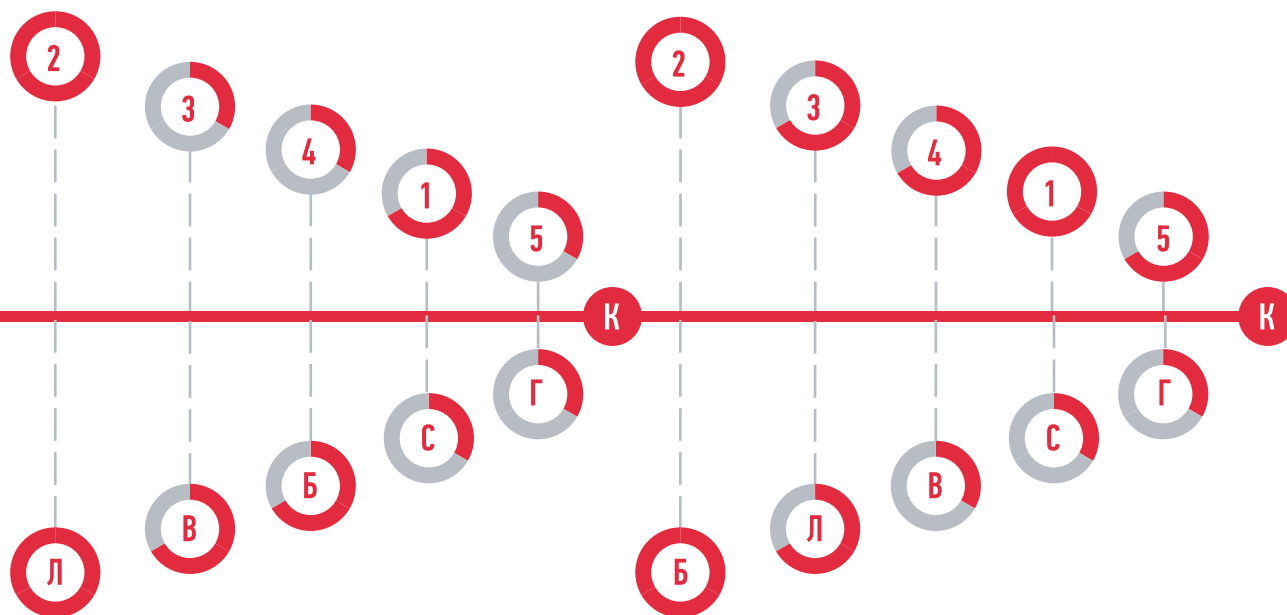
Индивидуальные тактические действия в нападении  
Индивидуальные тактические действия в обороне  
Групповые тактические действия в нападении  
Техника владения клюшкой и шайбой в движении  
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении  
Скольжение на ребрах лезвий коньков  
Старты, торможение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

ЗОП<sup>1</sup> – Этап общей подготовки, ЭСП<sup>2</sup> –  
Этап специальной подготовки





## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

### НА ЛЬДУ

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

### 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

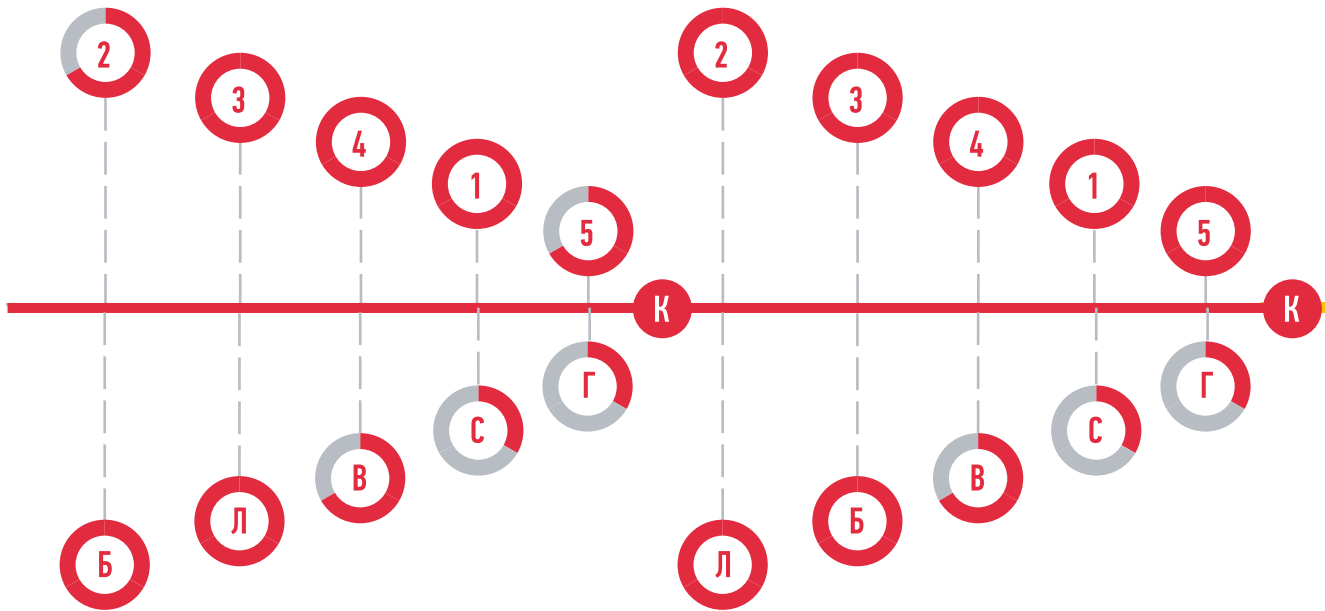
### НА ЛЬДУ

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

### ВНЕ ЛЬДА

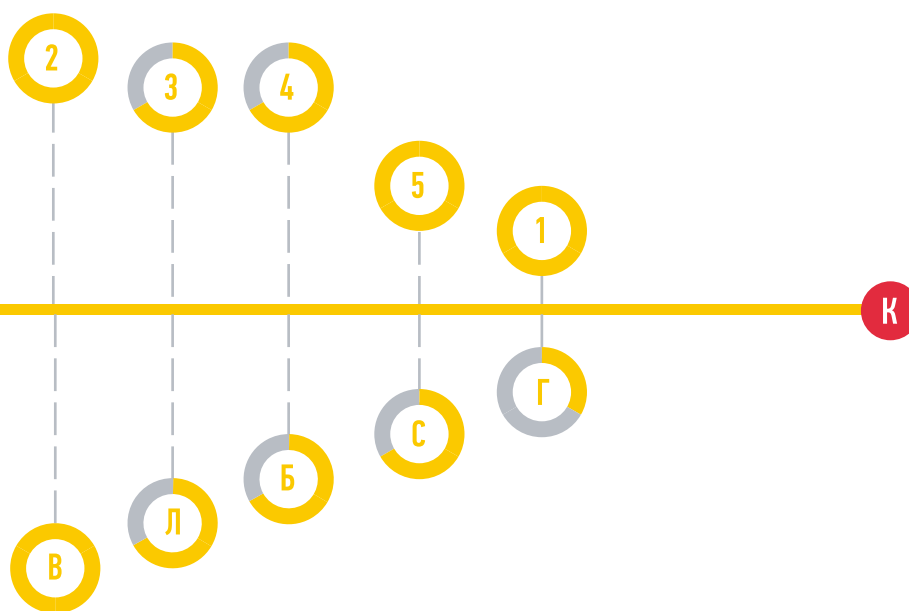
Динамическая гибкость  
 Проприорецепция  
 Равновесие  
 Статическая сила  
 Активная гибкость  
 Динамическая сила  
 Максимальная сила  
 Баллистические способности

### НА ЛЬДУ

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

### 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

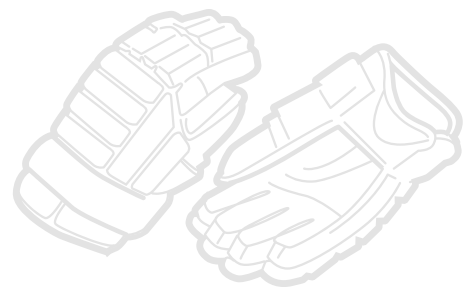
Общая/Специальная гибкость  
Быстрота реакции на сигнал  
Быстрота, начало движения – резкость  
Скоростная выносливость  
Ориентирование в пространстве  
Комбинированная гибкость  
Баллистические способности  
Максимальный темп движений  
Динамическая сила



## 1.5 Цели и задачи

Организация тренировочного и соревновательного процессов в этой возрастной группе предполагает решение тренером множества новых задач.

Специализация игроков осуществляется в приоритетном порядке. Происходит интенсификация тренировочного процесса за счет включения специальных физических нагрузок скоростно-силовой направленности. Соревновательный процесс хорошо структурирован и понятен - соревновательная практика теперь оказывает существенное влияние на процесс становления спортивного мастерства. Игровое время как никогда ценно для развития Ваших хоккеистов!



Это период, когда у Ваших воспитанников начинается интенсивная социальная коммуникация. Данный факт тренеру необходимо постоянно учитывать, проводить необходимые воспитательные мероприятия. Учитывая высокий уровень вовлеченности современных молодых людей в медийное пространство, тренер должен быть готов к различным сценариям, в том числе серьезному влиянию общению в социальных сетях. Юные хоккеистов достаточно легко приобретут известность и популярность, будут выделяться среди сверстников. Этот фактор будет иметь как положительное, так и отрицательное значение. В связи с этим тренер обязан посвящать время формированию информационной культуры своих воспитанников.

Немаловажным является и то, что лучшими Вашими воспитанниками начнут серьезно интересоваться агенты, скауты. Нужно понимать, что на Ваших воспитанников будет оказываться существенное влияние из вне. В данном случае вопрос вектора такого влияния важен, но не меньшее внимание должно быть уделено правильной подготовке Ваших воспитанников к новым условиям. Поэтому будет правильным еще раз сказать о важности воспитания. Тренеру необходимо научить воспитанников принимать самостоятельные верные решения, на-

читать критично относиться к поступающей информации.

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

**Задачи:**

- 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

**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
Фаза ускоренного развития	Обеспечить условия для соблюдения оптимального тренировочного режима	Взаимодействие с родителями, и новыми друзьями
Интерес со стороны Агентов и скаутов	Наладить полноценное взаимовыгодное сотрудничество с Агентом	Взаимодействие с родителями, воспитанниками, формирование самостоятельности в процессе принятия решений, способности критично оценивать информацию
Нутритивная поддержка	Организовать информационную поддержку и антидопинговое обеспечение	Проведение антидопинговых мероприятий, формирование системы ценностей, основанной на неприятии допинга в спорте

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



## Основные физиологические параметры нагрузок различной направленности

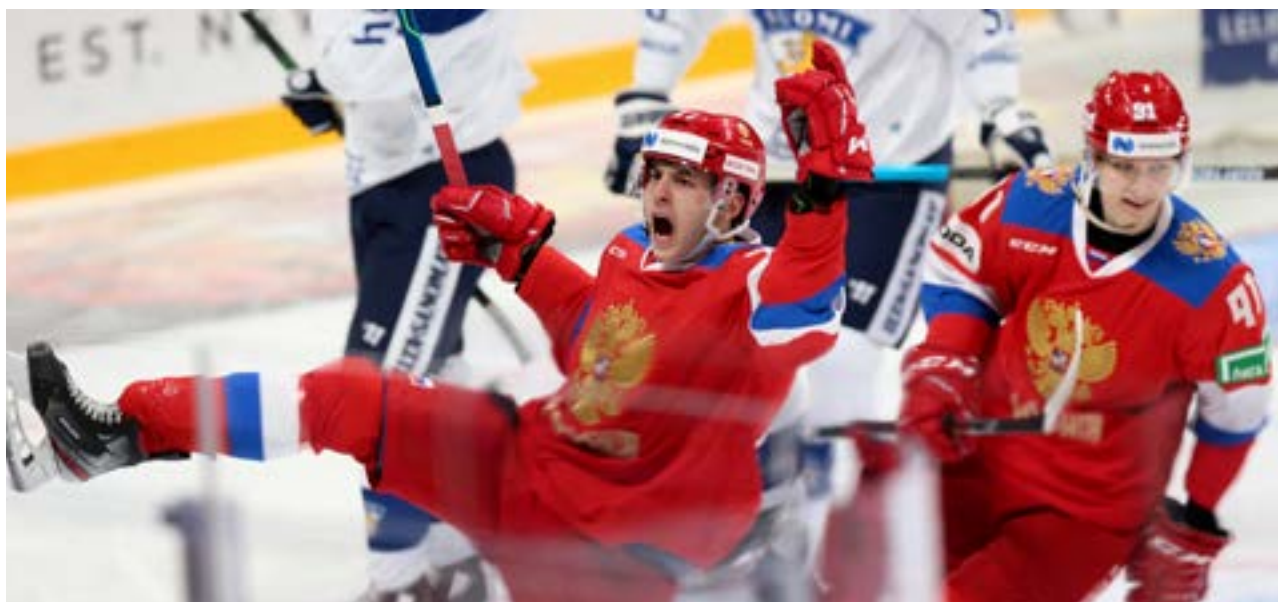
Направленность воздействия	Отношение Работа/Отдых	Время работы секунд, минут	Время отдыха секунд, минут	Мощность работы
Алактатная анаэробная (мощность)	1/3	5 секунд	15 секунд	Максимальная
	1/3	10 секунд	30 секунд	
Алактатная анаэробная (емкость)	1/3	15 секунд	45 секунд	
	1/3	20 секунд	60 секунд	
	1/3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

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

*Так, у 10-11-летних хоккеистов повышению аэробных возможностей способствуют нагрузки, выполняемые при ЧСС от 120 до 170 уд/мин<sup>-1</sup>. В то же время у 13-14-летних спортсменов этот диапазон расширяется до 130-180 уд/мин<sup>-1</sup>, а у хоккеистов высокой квалификации до 140-185 уд/мин<sup>-1</sup>.*

## 1.7 Сенситивные периоды

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

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

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



## 2 МЕТОДИКА

### 2.1 Программирование спортивной подготовки

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

Применительно к спортивной тренировке Ю. В. Верхошанский (2019) дает программированию следующее определение — это упорядочение содержания тренировочного процесса в соответствии с целевыми задачами подготовки спортсмена и специфическими принципами, определяющими рациональные формы организации тренировочных нагрузок в рамках конкретного 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.



34  
NORNICKEL

CCM

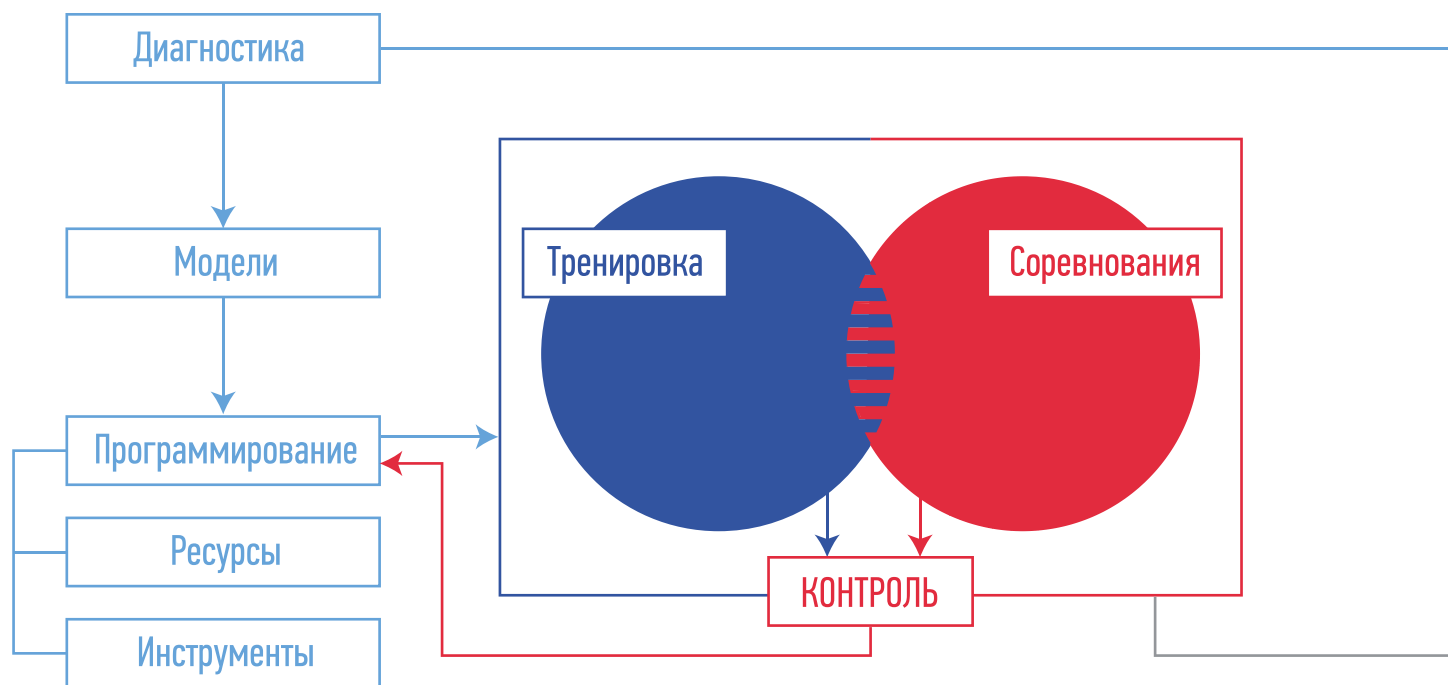


ЛИГА С

РОССИЯ

ДА

## Схема программирования и организации тренировочного процесса



### Планирование

### Реализация

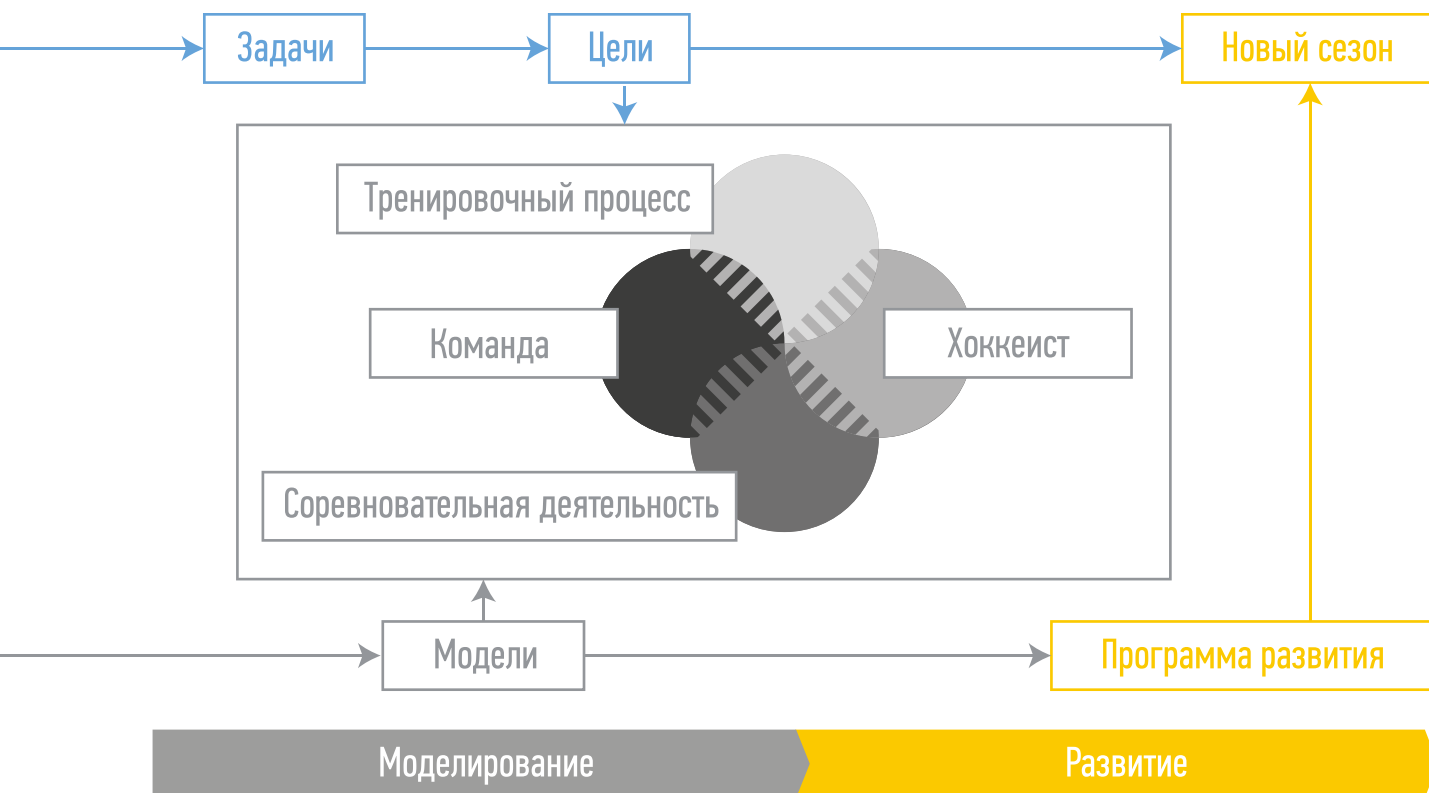
### Контроль

- 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 14 лет и младше и минимальными требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (ФССП).

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

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

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

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

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

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

Мероприятия по отбору и ориентации должны ре-

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

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

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

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

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



## Особенности реализации системы спортивной подготовки в сезоне

Реализация спортивной подготовки в группах 14 лет и младше должна формировать устойчивую мотивацию к демонстрации высокой спортивной результатов. 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. В этом возрасте многие хоккеисты могут привлекаться для подготовки и участия в международных матчах в составе национальной сборной команды России.

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

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

Постоянное повышение эффективности соревновательной деятельности в хоккее привело к тому, что определяющей величиной становится качество подготовки спортивного резерва. Развитие игроков, соответствующих стандартам мирового хоккея, невозможно без отлаженной многолетней системы спортивной подготовки. Таким образом, тренеру необходимо эффективно управлять тренировочным и соревновательным процессом, а именно:

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

Обеспечить эффективность системы подготовки призвано совершенствование механизмов управления. Процесс управления в спорте включает воздействие на объект, целью которого является переход из одного состояния в другое. Система воздействий 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.

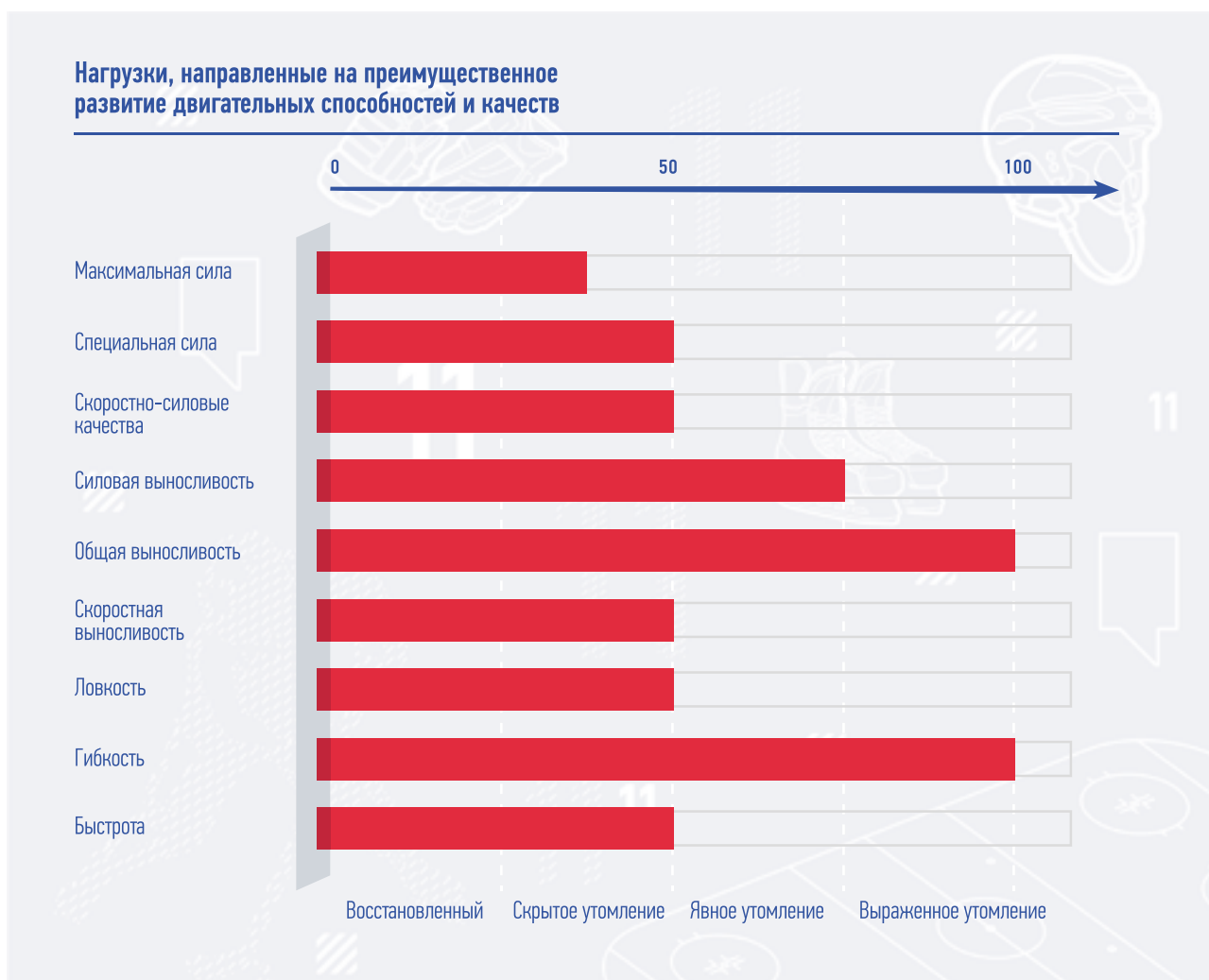
В контексте рационального и эффективного планирования тренировочного процесса большое значение имеет понимание величины нагрузки отдельного занятия, а также необходимое время восстановления. Правильно подобранные нагрузки позволяют создавать цепочки из занятий, тем самым обеспечивая эффективность тренировочного 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.

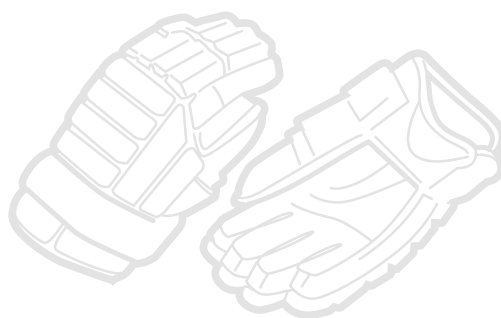
Согласно концепции блоковой периодизации, существуют наиболее предпочтительные функциональные состояния спортсменов для развития различных двигательных способностей и качеств<sup>1</sup>. На приведенных ниже схемах указаны оптимальные состояния спортсмена для развития и совершенствования двигательных 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:*

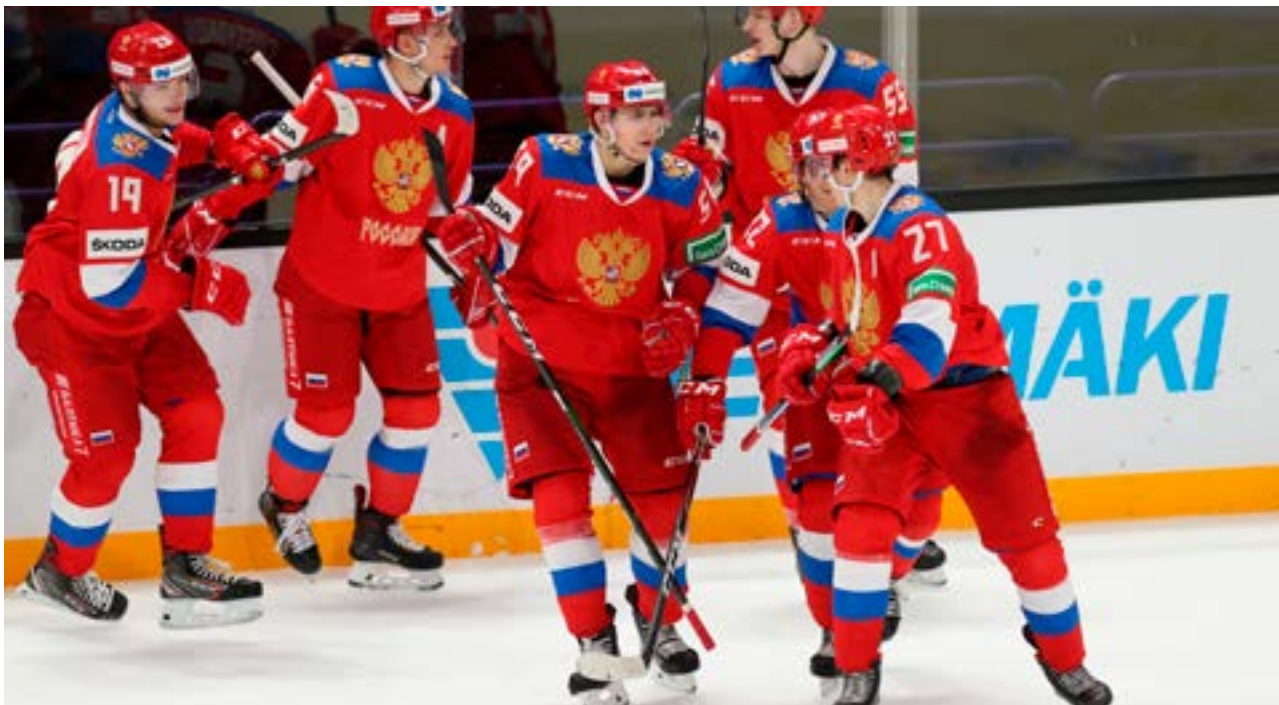
- *Организационный момент – настроить занимающихся на предстоящую интеллектуально-познавательную деятельность и физическую активность, обозначить цели занятия в доступной для детей форме, мотивировать, заинтересовать.*
- *Центральная часть – зависит от выбранного типа занятия в соответствии с формируемыми 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 перенесенных 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.

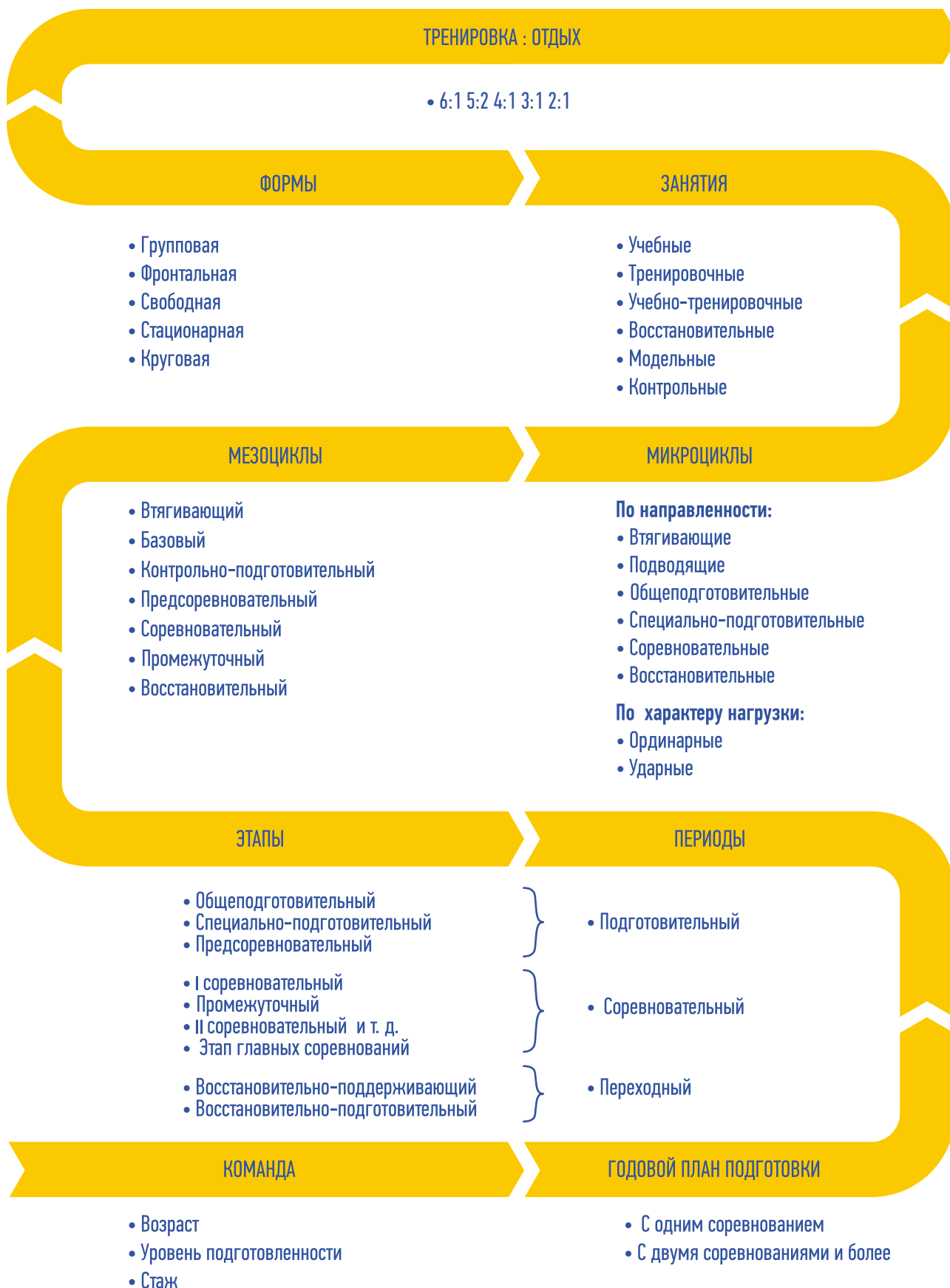
Развитие спортивной формы представляет собой сложный процесс, полностью подчиненный биологическим закономерностям функционирования организма спортсмена. В годичном цикле он условно делится на три фазы: приобретение, стабилизация и временная утрата. Эти фазы развития спортивной формы соответствуют определенным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

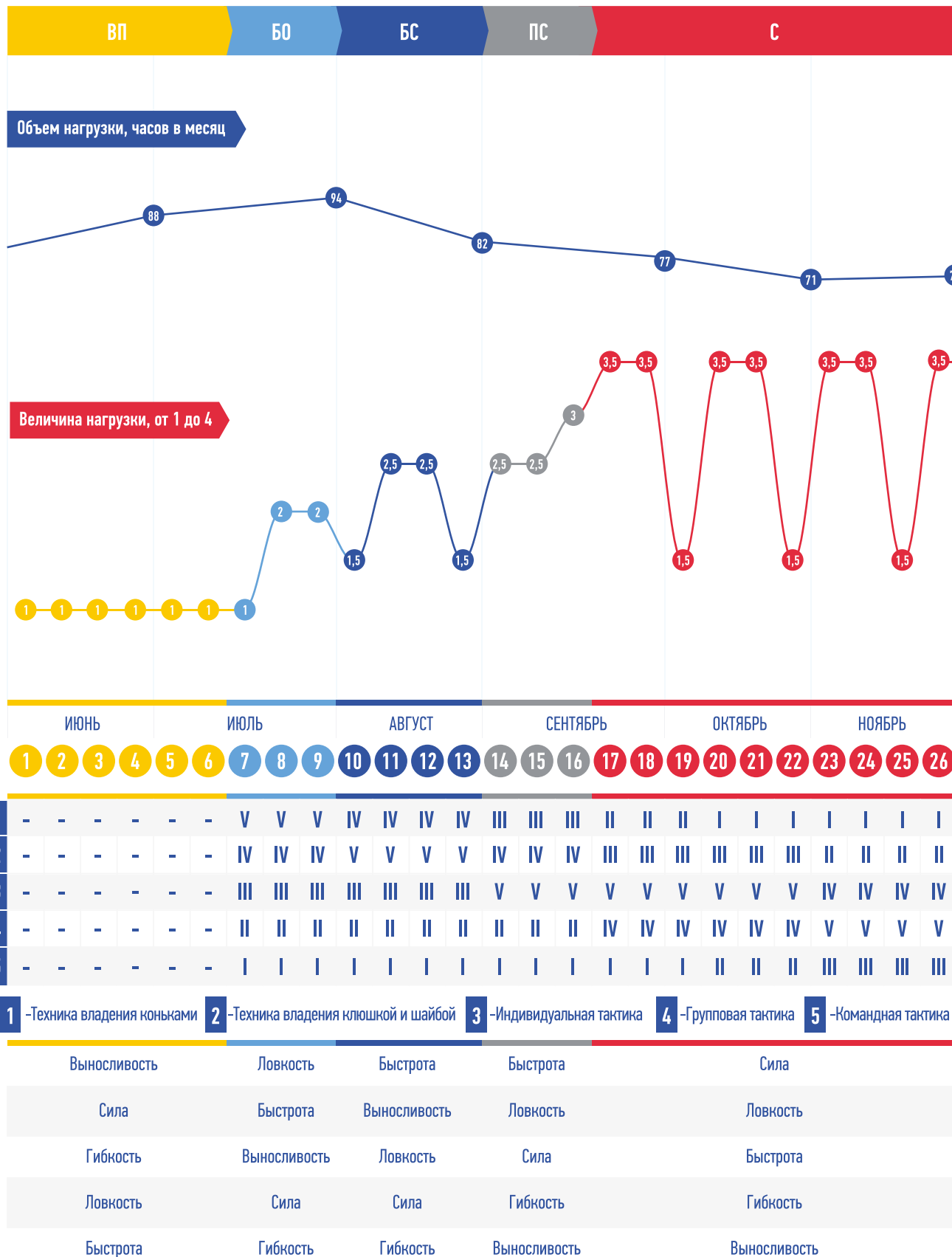
Добавим, что периодизация зависит в некоторой степени и от календаря официальных соревнований, наиболее значимых в спортивном сезоне. На построение макроцикла в хоккее могут повлиять и смена сезона, и климатические особенности. Но в актуальных условиях распространения спортивных сооружений с искусственным 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 14 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»**







## 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 14 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.

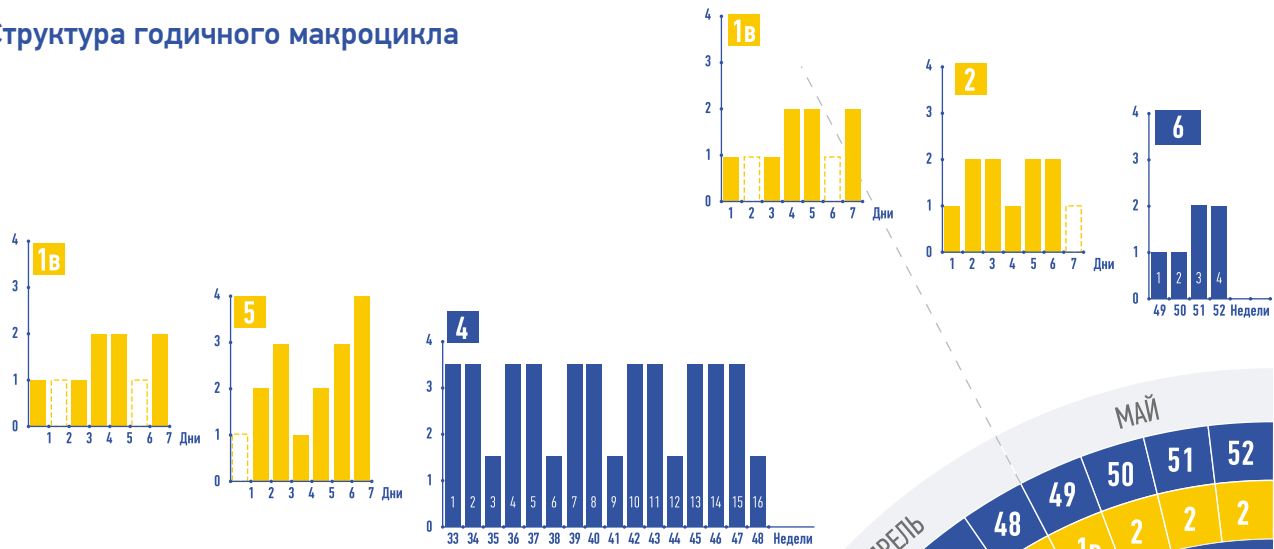
Данный пример макроцикла является классической одноцикловой моделью, которая хорошо описывается в учебнике В. П. Савина (2003). Тем не менее некоторые отличительные особенности все же есть. Сезон состоит из 52 недель. На схеме недели проиллюстрированы во втором внешнем диаметре синего цвета, первый диаметр – 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

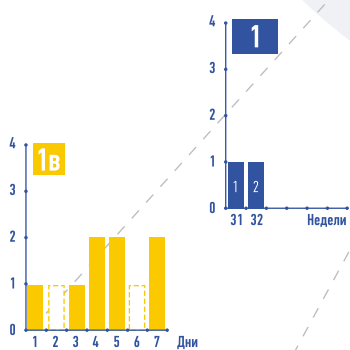
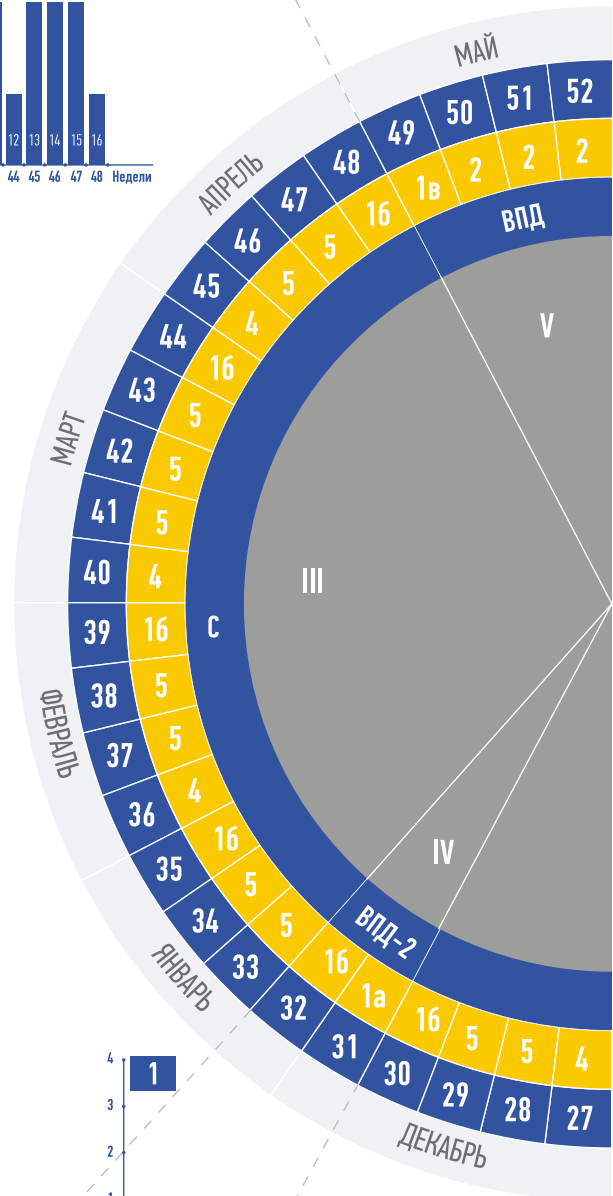
названия мезоциклов отражены на диаметре голубого цвета, полное название можно также увидеть в легенде. По оси абсцисс в диаграммах мезоциклов показано количество недель, а в микроциклах дней. Ось ординат в диаграммах микроциклов и мезоциклов отражает суммарную величину нагрузки от 1 до 4 (1 – малая,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

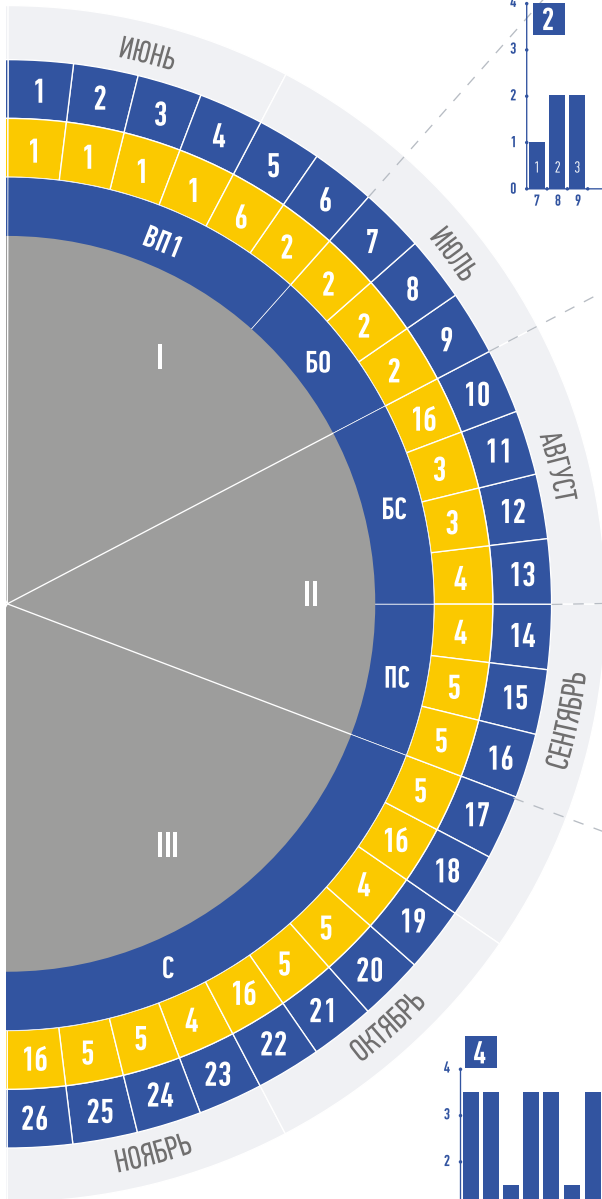
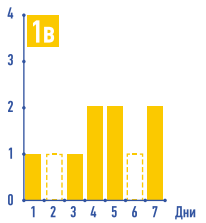
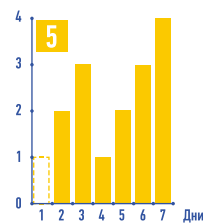
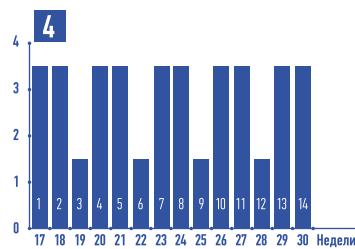
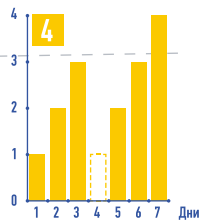
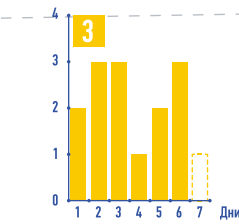
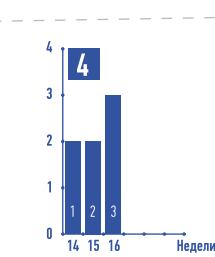
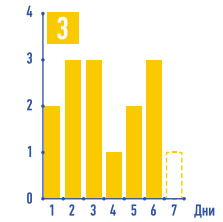
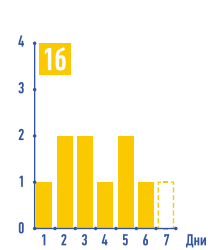
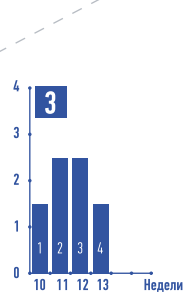
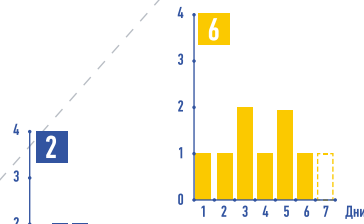
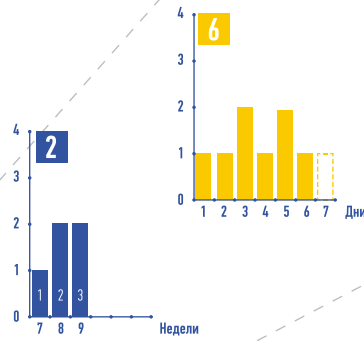
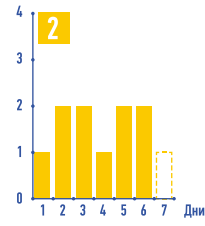
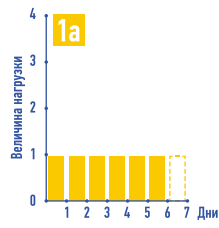
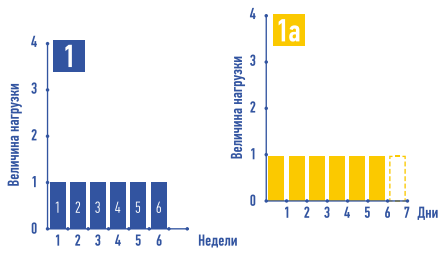
## Структура годичного макроцикла



- 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

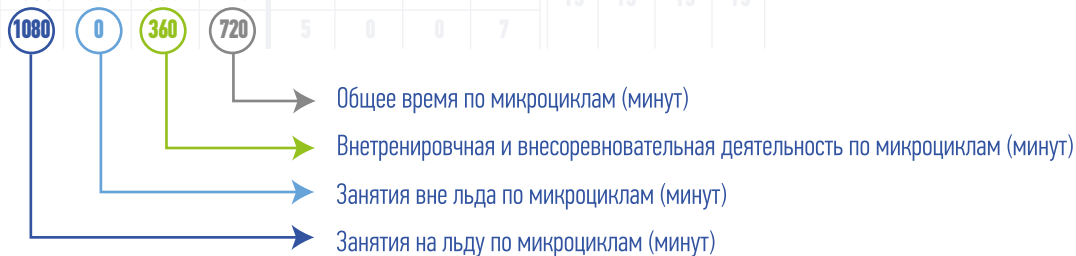
В руководстве даны примеры мезоциклов с полной детализацией и описанием содержания основных параметров подготовки по неделям. В описании мезоцикла дана информация о продолжительности, интенсивности, сложности приоритета для каждого занятия вне льда и на льду по дням недели. Также даны относительные величины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



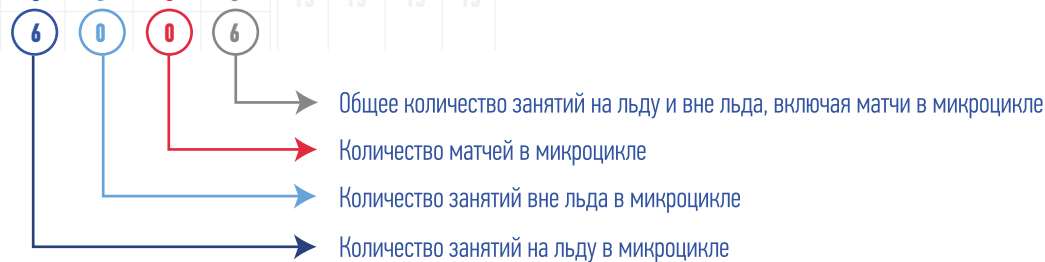
## Обозначения для таблиц со страниц 54-58.

	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 (ВП-1)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
1	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	220 0 0 0	220 0 0 0	220 0 0 0
2	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	220 0 0 0	220 0 0 0	220 0 0 0
3	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	220 0 0 0	220 0 0 0	220 0 0 0
4	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	220 0 0 0	220 0 120 0	220 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	В1	С1
A	0	2	1	0	Время, минут	Время, минут	МБО
B	60	0	2	2	A2	Приоритет и сложность	C2
C	120	0	0	0	A3	Величина нагрузки	C3
					A4	Направленность	C4
							Теоретическая и психологическая подготовка
							Контроль и тестирование
							Инструкторская и судейская практика

				ИЮНЬ-ИЮЛЬ				ПРИОРИТЕТЫ (%)													
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ									
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	
220	0	0	0	220	0	0	0	220	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	-	-	-	-	-	
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	-	-	-	-	-	
220	0	0	0	220	0	0	0	220	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	-	-	-	-	-	
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	-	-	-	-	-	
220	0	0	0	220	0	0	0	220	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	-	-	-	-	-	
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	-	-	-	-	-	
220	0	0	0	220	0	0	0	220	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	-	-	-	-	-	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:											
1 (июнь)	Восстановительный (а)	0	0	1320	1320	0	0	0	0	0	900	5280	5280								
2 (июнь)	Восстановительный (а)	0	0	1320	1320	0	0	0	0												
3 (июнь)	Восстановительный (а)	0	0	1320	1320	0	0	0	0												
4 (июнь)	Восстановительный (а)	0	0	1320	1320	0	0	0	0												
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

## БАЗОВЫЙ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (Б0)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
5	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	220 В 1 1	220 В 2 2	220 Б 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	120 15 0 0	120 15 0 0	120 15 0 0
6	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	220 В 2 2	220 С 3 2	220 Б 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	120 15 0 0	120 15 0 0	120 15 0 0
7	НА ЛЬДУ	120 1 2 2	110 2 3 2	120 2 2 2
	ВНЕ ЛЬДА	150 В 2 2	120 С 3 2	120 Б 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	120 15 0 0	120 15 0 0	120 15 0 0
—	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	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	A1	В1	С1
A	0	2	1	0	Время, минут	Время, минут	МБО
B	60	0	2	2	Приоритет и сложность	Приоритет и сложность	Теоретическая и психологическая подготовка
C	120	0	0	0	Величина нагрузки	Величина нагрузки	Контроль и тестирование
					Направленность	Направленность	Инструкторская и судейская практика

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	-	-	-	-	-
220	Л	1	1	220	С	2	2	220	Г	2	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	0	0	60	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
91				91				91				91				91	9	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
220	Л	1	2	220	С	3	3	220	Г	2	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	0	0	60	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
91				91				91				91				91	9	-	-	-
90	3	1	2	90	4	3	3	60	5	2	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
120	Л	1	2	120	С	3	3	90	Г	2	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	0	0	60	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
91				91				91				91				91	9	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	0	120	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
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.	-
90	0	0	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
Мезоцикл				Микроцикл				Количество минут				Количество занятий				Всего:				
7 (июль)				Втягивающий				0	1320	660	1980	0	6	0	6	660	3360	1980	6000	
8 (июль)				Ординарный				0	1320	660	1980	0	6	0	6					
9 (июль)				Ординарный				660	720	660	2040	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	A1	В1	С1
A					Время, минут	Время, минут	МБО
B					Приоритет и сложность	Приоритет и сложность	Теоретическая и психологическая подготовка
C					Величина нагрузки	Величина нагрузки	Контроль и тестирование
					Направленность	Направленность	Инструкторская и судейская практика



ИЮЛЬ-АВГУСТ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
90	3	1	1	90	4	3	2	60	5	2	1	0	0	0	0	30	25	20	15	10
60	5	1	1	60	3	2	2	60	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	0	0	60	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
90	3	1	1	90	4	3	2	60	5	2	1	0	0	0	0	91	9	-	-	
60	5	1	1	60	3	2	2	60	Г	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
120	15	0	0	60	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	30	25	20	15	10
90	3	1	1	90	4	2	2	60	5	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
60	5	1	1	60	3	2	2	60	Г	1	1	0	0	0	0	20	25	5	30	20
90	15	0	0	30	0	60	0	60	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	3	1	1	90	4	2	3	60	5	1	1	0	0	0	0	91	9	-	-	
60	5	1	1	60	3	2	2	60	Г	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
90	15	0	0	30	0	60	0	60	0	0	0	0	0	0	0	30	25	20	15	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
90	0	0	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
															100	-	-	-	-	
Мезоцикл	Микроцикл			Количество минут				Количество занятий				Всего:								
8 (июль)	Ординарный			660	480	660	1800	6	6	0	12	2640	2130	2670	7260					
9 (июль)	Ординарный			660	480	660	1800	6	6	0	12									
10 (август)	Восстановительный (б)			660	480	690	1830	6	6	0	12									
11 (август)	Ударный			660	690	660	1830	6	6	0	12									
-	-			-	-	-	-	-	-	-	-	24	24	0	48					

**ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (ПС)**

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

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

АВГУСТ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
90	3	1	1	90	4	3	2	60	5	2	1	0	0	0	0	30	25	20	15	10
60	5	1	1	60	3	2	2	90	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
60	5	1	1	60	С	2	2	90	Г	1	1	0	0	0	0	20	25	5	30	20
120	15	0	0	60	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	60	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	91	9	-	-	-
0	0	0	0	90	4	3	2	60	5	4	3	90	3	2	1	1	2	3	4	5
0	0	0	0	90	4	3	2	60	5	4	3	90	3	2	1	30	25	20	15	10
0	0	0	0	60	С	2	2	90	Г	1	1	60	Б	1	1	Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	60	С	2	2	90	Г	1	1	60	Б	1	1	20	25	5	30	20
0	0	0	0	60	0	30	30	60	0	0	0	120	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	60	0	30	30	60	0	0	0	120	15	0	0	67	7	13	13	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
90	0	120	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	0	120	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
90	0	120	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	0	120	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
90	0	0	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	0	0	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
12 (август)	Ударный	660	540	660	1860	6	6	0	12	1320	1080	1560	3960							
13 (август)	Подводящий	660	540	900	2100	6	6	0	12											
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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>				

<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

СЕНТЯБРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ								
90	2	1	1	90	3	3	2	60	1	2	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
60	5	1	1	30	С	2	2	60	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	30	0	0	30	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
60	1	1	2	30	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
30	Б	1	3	30	В	1	1	30	С	1	1	30	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	30	0	0	30	30	0	0	30	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	1	1	2	30	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
30	Б	1	3	30	В	1	1	30	С	1	1	30	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	30	0	0	30	30	0	0	30	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	1	1	2	30	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
30	Б	1	3	30	В	1	1	30	С	1	1	30	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	30	0	0	30	30	0	0	30	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	3	1	1	90	4	2	2	60	5	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
60	Б	1	1	60	С	2	2	60	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	30	0	0	30	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
14 (сентябрь)	Ударный	660	420	360	1440	4	6	0	12	3210	1620	1800	6630							
15 (сентябрь)	Соревновательный	630	240	360	1230	4	6	2	12											
16 (сентябрь)	Соревновательный	630	240	360	1230	4	6	2	12											
17 (сентябрь)	Соревновательный	630	240	360	1230	4	6	2	12	20	30	6	56							
18 (сентябрь)	Восстановительный (б)	660	480	360	1500	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>				

<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

ОКТАБРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
90	2	1	1	90	3	3	2	60	1	2	1	0	0	0	0	10	35	25	20	10
60	5	1	1	30	С	2	2	60	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
60	1	1	2	30	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	30	25	20	15
30	Б	1	3	30	В	1	1	30	С	1	1	30	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	15	0	15	30	15	0	30	15	15	0	30	15	15	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	1	1	2	30	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	30	25	20	15
30	Б	1	3	30	В	1	1	30	С	1	1	30	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	15	0	15	30	15	0	30	15	15	0	30	15	15	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	3	1	1	90	4	2	2	60	5	1	1	0	0	0	0	10	30	25	20	15
60	Б	1	1	60	С	2	2	60	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	30	15	0	30	0	15	0	30	0	15	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
Мезоцикл	Микроцикл			Количество минут				Количество занятий				Всего:								
19 (октябрь)	Ударный			660	420	360	1440	4	6	2	12	2580	1380	1515	5475					
20 (октябрь)	Соревновательный			660	240	360	1230	4	6	2	12									
21 (октябрь)	Соревновательный			630	240	405	1275	4	6	0	10									
22 (октябрь)	Восстановительный (б)			660	480	390	1530	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	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



НОЯБРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
90	2	1	1	90	3	3	2	60	1	2	1	0	0	0	0	10	30	20	25	15
60	Г	1	1	30	Л	2	2	60	С	1	1	0	0	0	0	20	20	5	20	35
30	30	15	0	30	30	0	0	30	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	4	1	2	30	2	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	30	20	25	15
30	Б	1	3	30	В	1	1	30	С	1	1	30	Г	1	1	20	20	5	20	35
30	15	15	0	15	30	15	0	30	15	15	0	30	15	15	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	4	1	2	30	2	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	30	20	25	15
30	Б	1	3	30	В	1	1	30	С	1	1	30	Г	1	1	20	20	5	20	35
30	15	15	0	15	30	15	0	30	15	15	0	30	15	15	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	3	1	1	90	4	2	2	60	5	1	1	0	0	0	0	10	30	20	25	15
60	Г	1	1	60	С	2	2	60	Б	1	1	0	0	0	0	20	20	5	20	35
30	30	15	0	30	0	15	0	30	0	15	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
23 (ноябрь)	Ударный	660	420	360	1440	6	6	0	12	2580	1380	1515	5475	18	24	4	46			
24 (ноябрь)	Соревновательный	630	240	360	1230	4	6	2	12											
25 (ноябрь)	Соревновательный	630	240	405	1275	4	6	2	12											
26 (ноябрь)	Восстановительный (б)	660	480	390	1530	4	6	0	10											
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											

## 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	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

ДЕКАБРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5						
90	2	1	1	90	3	3	2	60	1	2	1	0	0	0	0	10	30	20	25	15
60	Г	1	1	30	Л	2	2	60	С	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	30	15	0	30	30	0	0	30	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
60	4	1	2	30	2	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	30	20	25	15
30	Б	1	3	30	В	1	1	30	С	1	1	30	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	30	15	0	30	30	15	0	30	0	0	0	30	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	4	1	2	30	2	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	30	20	25	15
30	Б	1	3	30	В	1	1	30	С	1	1	30	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	15	0	30	30	15	0	30	0	0	0	30	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	3	1	1	90	4	2	2	60	5	1	1	0	0	0	0	10	30	20	25	15
60	Г	1	1	60	С	2	2	60	Б	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	30	15	0	30	0	0	0	30	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
60	Л	1	1	60	С	1	1	60	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	30	15	0	30	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл	Микроцикл		Количество минут				Количество занятий				Всего:									
27 (декабрь)	Ударный		660	420	270	780	6	6	0	12	2580	1710	1815	6105						
28 (декабрь)	Соревновательный		630	240	570	1140	4	6	2	12										
29 (декабрь)	Соревновательный		630	240	570	1140	4	6	2	12										
30 (декабрь)	Восстановительный (б)		660	480	570	1140	4	6	0	10	18	24	4	46						
31 (декабрь)	Восстановительный (а)		-	330	570	1140	0	0	0	0										

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-5)

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

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

				ЯНВАРЬ				ПРИОРИТЕТЫ (%)												
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ								
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60	Л	1	1	60	С	1	1	60	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
20	20	5	20	20	20	5	20	20	20	5	20	0	0	0	0	35	35	5	20	35
30	30	15	0	30	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
50	50	17	-	50	50	17	-	50	50	17	-	0	0	0	0	50	33	-	-	-
60	4	1	2	30	2	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
10	30	20	25	10	30	20	25	10	30	20	25	10	30	20	25	15	15	20	25	15
30	Б	1	3	30	Л	1	1	30	С	1	1	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С
20	20	5	20	20	20	5	20	20	20	5	20	20	20	5	20	35	35	5	20	35
30	30	15	0	30	30	15	0	30	0	0	0	30	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
50	50	17	-	50	50	17	-	50	50	17	-	0	0	0	0	50	33	17	-	-
60	4	1	2	30	2	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
10	30	20	25	10	30	20	25	10	30	20	25	10	30	20	25	15	15	20	25	15
30	Б	1	3	30	Л	1	1	30	С	1	1	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С
20	20	5	20	20	20	5	20	20	20	5	20	20	20	5	20	35	35	5	20	35
30	15	15	0	30	30	15	0	30	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
50	50	17	-	50	50	17	-	50	50	17	-	0	0	0	0	50	33	17	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60	Л	1	1	60	С	1	1	60	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
15	30	10	15	15	30	10	15	15	30	10	15	0	0	0	0	30	30	10	15	30
30	30	15	0	30	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
50	50	17	-	50	50	17	-	50	50	17	-	0	0	0	0	50	33	17	-	-
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)			0	300	360	660	6	6	0	12	1260	1080	1455	3795					
33 (январь)	Соревновательный			630	240	360	1230	4	6	2	12									
34 (январь)	Соревновательный			30	240	375	1245	4	6	2	12									
35 (январь)	Восстановительный (б)			0	300	360	660	4	6	0	10									
-	-			-	-	-	-	-	-	-	-	18	24	4	46					

## 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
90	5	1	1	90	3	3	2	60	1	2	1	0	0	0	0	10	15	20	25	30
60	Г	1	1	30	Л	2	2	60	С	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	30	15	0	30	30	0	0	30	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	4	1	2	30	2	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	15	20	25	30
30	Б	1	3	30	В	1	1	30	С	1	1	30	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	15	0	15	30	15	0	30	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	4	1	2	30	2	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	15	20	25	30
30	Б	1	3	30	В	1	1	30	С	1	1	30	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	15	0	30	30	15	0	30	15	15	0	30	15	15	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	5	1	1	90	4	2	2	60	5	1	1	0	0	0	0	10	15	20	25	30
60	Г	1	1	60	С	2	2	60	Б	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	30	15	0	30	0	15	0	30	0	15	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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				660	420	360	1440	6	6	0	12	2580	1380	1515	5475	-
38 (февраль)				Соревновательный				630	240	360	1230	4	6	2	12					
39 (февраль)				Соревновательный				630	240	405	1275	4	6	2	12					
40 (февраль)				Восстановительный (б)				660	480	390	1530	4	6	0	10	18	24	4	46	-
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

## 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	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



МАРТ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
90	2	1	1	90	3	3	2	60	5	2	1	0	0	0	0	5	15	20	25	35
60	С	1	1	30	Б	2	2	60	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	30	0	0	30	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	3	1	1	30	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
30	Л	1	3	30	Г	1	1	30	С	1	1	30	В	1	1	5	15	20	25	35
30	30	0	0	30	30	0	0	30	15	0	0	30	15	0	0	Б	В	Г	Л	С
60	3	1	1	30	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
30	Л	1	3	30	Г	1	1	30	С	1	1	30	В	1	1	50	33	-	17	-
30	30	0	0	30	30	0	0	30	15	0	0	30	15	0	0	1	2	3	4	5
60	3	1	1	30	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	5	15	20	25	35
30	Л	1	3	30	Г	1	1	30	С	1	1	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	30	0	0	30	30	0	0	30	15	0	0	30	15	0	0	35	15	5	25	20
60	3	1	1	30	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
30	Л	1	3	30	Г	1	1	30	С	1	1	30	В	1	1	50	33	-	17	-
30	30	0	0	30	30	0	0	30	15	0	0	30	15	0	0	1	2	3	4	5
60	3	1	1	30	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	5	15	20	25	35
30	Л	1	3	30	Г	1	1	30	С	1	1	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	30	0	0	30	30	0	0	30	15	0	0	30	15	0	0	35	15	5	25	20
90	2	1	1	90	4	2	2	60	5	1	1	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	Л	1	1	60	С	2	2	60	Г	1	1	0	0	0	0	50	33	-	17	-
30	30	0	0	30	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
40 (март)	Ударный	660	420	360	1440	4	6	0	10	3210	1620	1800	6630							
41 (март)	Соревновательный	630	240	360	1230	4	6	2	12											
42 (март)	Соревновательный	630	240	360	1230	4	6	2	12											
43 (март)	Соревновательный	630	240	360	1230	4	6	2	12											
44 (март)	Восстановительный (б)	660	480	360	1500	4	6	0	10	20	30	6	56							

## 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	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

АПРЕЛЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
90	2	1	1	90	3	3	2	60	5	2	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
5	15	20	25	35	Б	В	Г	Л	С	20	20	15	25	20	Б	В	Г	Л	С	
30	30	0	0	30	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
50	33	-	17	-	1	2	3	4	5	5	15	20	25	35	Б	В	Г	Л	С	
60	3	1	1	30	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
30	Л	1	3	30	Г	1	1	30	С	1	1	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С
20	20	15	25	20	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	50	33	-	17	-	Б	В	Г	Л	С	
30	30	0	0	30	30	0	0	30	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
50	33	-	17	-	1	2	3	4	5	5	15	20	25	35	Б	В	Г	Л	С	
60	3	1	1	30	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
30	Л	1	3	30	Г	1	1	30	С	1	1	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С
20	20	15	25	20	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	50	33	-	17	-	Б	В	Г	Л	С	
30	30	0	0	30	30	0	0	30	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
50	33	-	17	-	1	2	3	4	5	5	15	20	25	36	Б	В	Г	Л	С	
60	3	1	1	30	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
30	Л	1	3	30	Г	1	1	30	С	1	1	30	В	1	1	Б	В	Г	Л	С
20	20	15	25	20	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	50	33	-	17	-	Б	В	Г	Л	С	
30	30	0	0	30	30	0	0	30	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
50	33	-	17	-	1	2	3	4	5	5	15	20	25	36	Б	В	Г	Л	С	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
45 (апрель)	Ударный	630	420	360	1440	4	6	0	10	2550	1140	1440	5130	16	24	6	46			
46 (апрель)	Соревновательный	630	240	360	1230	4	6	2	12											
47 (апрель)	Соревновательный	630	240	360	1230	4	6	2	12											
48 (апрель)	Соревновательный	630	240	360	1230	4	6	2	12	-	-	-	-	-	-	-	-			

## БАЗОВЫЙ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (Б0)

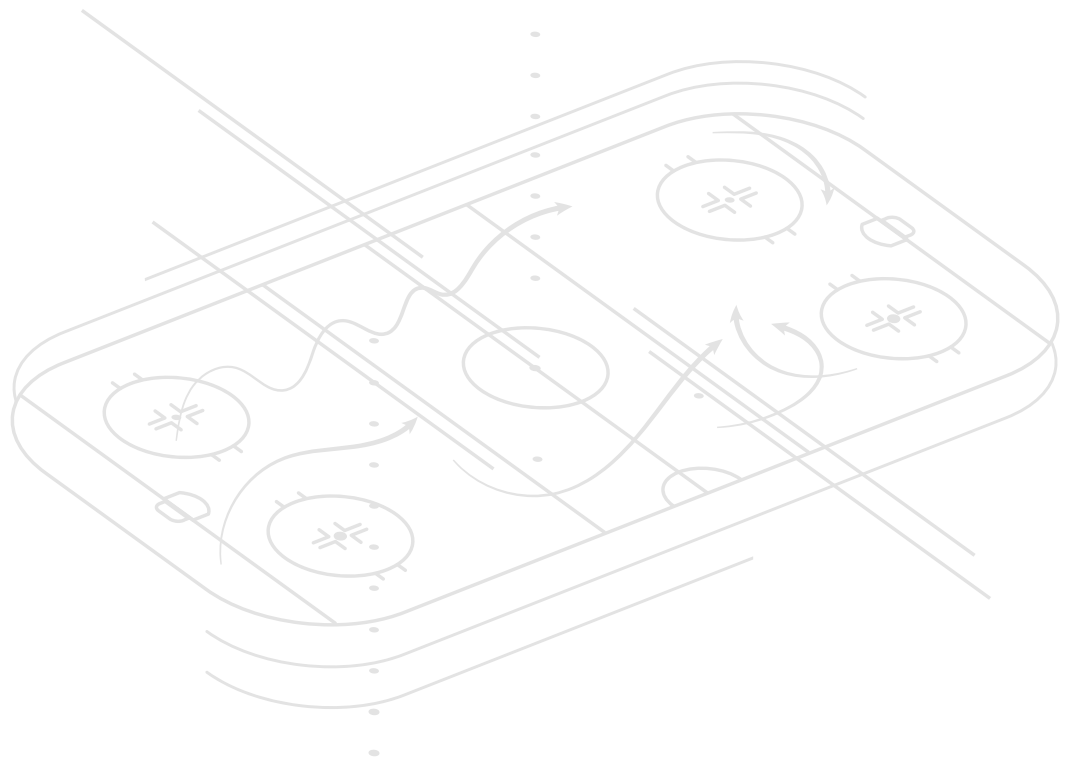
№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
49	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
50	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
51	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ,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

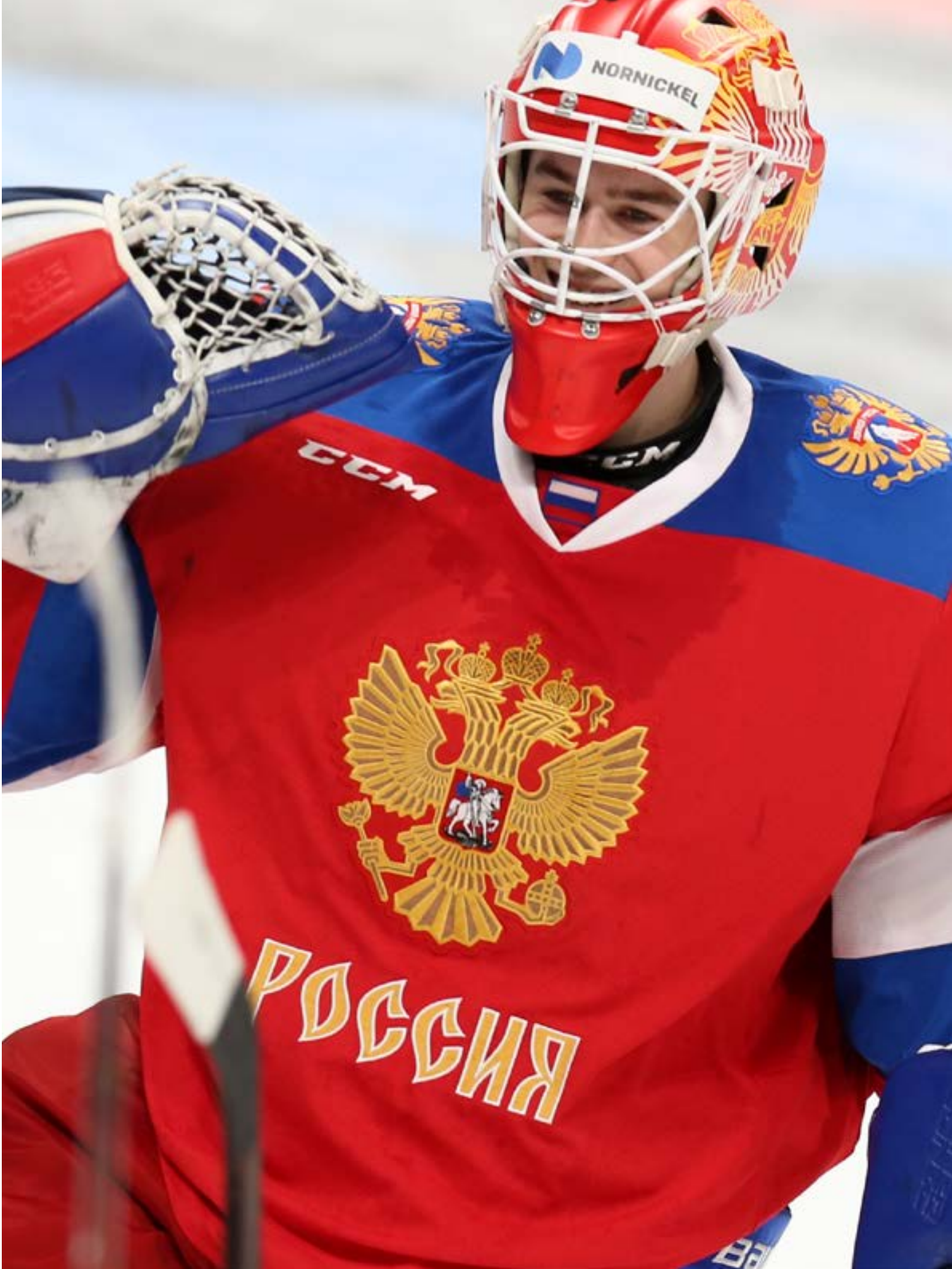
	1	2	3	4	A1	В1	С1
A					Время, минут	Время, минут	МБО
B					Приоритет и сложность	Приоритет и сложность	Теоретическая и психологическая подготовка
C					Величина нагрузки	Величина нагрузки	Контроль и тестирование
					Направленность	Направленность	Инструкторская и судейская практика

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	Б	1	1	60	С	2	2	0	0	0	0	60	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
90	15	0	0	30	15	60	0	0	0	0	0	60	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	3	1	2	90	4	3	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
150	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
150	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
150	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	2520	2930	3500	8950					
50 (май)	Ординарный			660	720	1140	2520	6	6	0	12									
51 (май)	Ординарный			660	720	1130	2510	6	6	0	12									
52 (май)	Ординарный			720	1130	660	2510	6	6	0	12									
-	-			-	-	-	-	-	-	-	-	23	23	0	46					

## 3.3 Структура и содержание микроциклов

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





ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ (а)							
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
На льду	В	На льду	В	На льду	В	На льду	В
Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:	
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:	
Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:	
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:	
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В
Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:	
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:	
Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:	
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:	
МБО:		МБО:		МБО:		МБО:	
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая	
<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> 13
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:			<b>Всего время</b> 1320
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> <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> <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> <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>		
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		
<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> <li>•Индивидуальные тактические действия в обороне</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; 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> <li>•Индивидуальные тактические действия в обороне</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Игра</p>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p>			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	
<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>Подготовительная часть:</b></p>		<p><b>Всего занятий</b> 4-10</p>	
		<p><b>Основная часть:</b></p>		<p><b>Основная часть:</b></p>		<p><b>Всего время</b> 480-1080</p>	
		<p><b>Заключительная часть:</b></p>		<p><b>Заключительная часть:</b></p>		<p><b>Занятий на льду</b> 2-4</p>	
Теория:		Теория:		Теория:		<p><b>Занятий вне льда</b> -</p>	
МБО:		МБО:		МБО:		<p><b>Матчей</b> 0</p>	
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Направленность:			
За день:		За день:		За день:		<p><b>Суммарная направленность</b> Аэробная, поддерживающая</p>	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ (в)								
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		
На льду	Т	На льду	Т	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> </ul> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении</p> <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> </ul> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении</p> <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>•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> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой в движении</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>•Индивидуальные тактические действия в нападении</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в обороне</li> </ul>		<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>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>Подготовительная 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	У	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> 10  <b>Всего время</b> 1080  <b>Занятий на льду</b> 6  <b>Занятий вне льда</b> -  <b>Матчей</b> 0  <b>Суммарная направленность</b> Аэробная, поддерживающая
<b>Заключительная часть:</b> •Комбинированная гибкость		<b>Заключительная часть:</b>		<b>Заключительная часть:</b>			
Теория:		Теория:		Теория:			
МБО:		МБО:		МБО:			
<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Малая <b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Малая <b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая		<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>			

ВОССТАНАВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ (г)							
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	В
<p><b>Подготовительная часть:</b></p>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p>	
<p><b>Основная часть:</b></p>		<p><b>Основная часть:</b></p>		<p><b>Основная часть:</b></p>		<p><b>Основная часть:</b></p>	
<p><b>Заключительная часть:</b></p>		<p><b>Заключительная часть:</b></p>		<p><b>Заключительная часть:</b></p>		<p><b>Заключительная часть:</b></p>	
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:	
МБО:		МБО:		МБО:		МБО:	
<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b> Малая</p> <p><b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая</p>		<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b> Малая</p> <p><b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая</p>		<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b> Малая</p> <p><b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая</p>		<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b> Малая</p> <p><b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая</p>	
За день:		За день:		За день:		За день:	
<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: 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> <li>Техника владения клюшкой и шайбой в движении</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>•Индивидуальные тактические действия в нападении</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в обороне</li> </ul>		<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>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>Подготовительная 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>		<b>Подготовительная часть:</b>		<b>Подготовительная часть:</b>			<b>Всего занятий</b> 9
<b>Основная часть:</b>		<b>Основная часть:</b>		<b>Основная часть:</b>		<b>Всего время</b> 840	
<b>Заключительная часть:</b>		<b>Заключительная часть:</b>		<b>Заключительная часть:</b>		<b>Занятий на льду</b> 5	
Теория:		Теория:		Теория:		<b>Занятий вне льда</b> -	
МБО:		МБО:		МБО:		<b>Матчей</b> 0	
<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Малая <b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Малая <b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>		<b>Суммарная направленность</b> Аэробная, поддерживающая	
<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>			

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ							
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
На льду	У	На льду	Т	На льду	У	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>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>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>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>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>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>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> Игра</p>		<p><b>Заключительная часть:</b> Игра</p>		<p><b>Заключительная часть:</b> Игра</p>		<p><b>Заключительная часть:</b> Игра</p>	
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:	
<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Малая <b>Направленность:</b> Аэробная, тренирующая</p>		<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Малая <b>Направленность:</b> Аэробная, тренирующая</p>		<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Средняя <b>Направленность:</b> Анаэробная, аэробная</p>		<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Средняя <b>Направленность:</b> Анаэробная, аэробная</p>	
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>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Равновесие</li> <li>•Чувство ритма</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>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>•Общая выносливость</li> <li>•Скоростная выносливость</li> <li>•Ориентирование в пространстве</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>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>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>•Комбинированная гибкость</li> <li>•Баллистические способности</li> </ul>		<p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баллистические способности</li> </ul>		<p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Комбинированная гибкость</li> </ul>		<p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баллистические способности</li> </ul>	
Теория:		<p><b>Теория:</b> Термины и определения принятые в хоккее Правила вида спорта Хоккей Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта хоккей</p>		Теория:		Теория:	
МБО:		МБО:		МБО:		МБО:	
<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b></p>		<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b></p>		<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b></p>		<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b></p>	
За день:		За день:		За день:		За день:	
<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b></p>		<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b></p>		<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b></p>		<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b></p>	



НЕДЕЛЯ: 6-7						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
На льду	У	На льду	Т	На льду	Т		
<b>Подготовительная часть:</b> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков		<b>Подготовительная часть:</b> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков		<b>Подготовительная часть:</b>			
<b>Основная часть:</b> •Повороты и переходы; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении		<b>Основная часть:</b> •Повороты и переходы; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении		<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> Малая <b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Средняя <b>Направленность:</b> Аэробная, тренирующая		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <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>Подготовительная часть:</b> •Общая/Специальная гибкость •Быстрота реакции на сигнал •Равновесие		<b>Подготовительная часть:</b>			<b>Всего занятий</b> 12
<b>Основная часть:</b> •Максимальный темп движений •Максимальная сила		<b>Основная часть:</b> •Максимальный темп движений Ориентирование в пространстве		<b>Основная часть:</b>			<b>Всего время</b> 1370
<b>Заключительная часть:</b> •Комбинированная гибкость		<b>Заключительная часть:</b> •Баллистические способности		<b>Заключительная часть:</b>		<b>Занятий на льду</b> 6	
<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>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> Аэробная, тренирующая	
<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>			

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ								
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		
На льду	Т	На льду	Т	На льду	У	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>•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>•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>•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>Статокинетическая 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>•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> 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	Т	На льду	У	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> </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	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> 12  <b>Всего время</b> 1090  <b>Занятий на льду</b> 6  <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> 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> 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> 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>•Способность к переключению</li> <li>•Статокинетическая устойчивость</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>•Максимальный темп движений;</li> <li>•Ориентирование в пространстве</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>•Высокий уровень дистанционной скорости</li> <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> Содержание и виды физической подготовки			
<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> 12
<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>Занятий на льду</b> 6	
<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Занятий вне льда</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>Матчей</b> 0	
<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>Суммарная направленность</b> Аэробная, тренирующая	

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>Объем:</b>		<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>				
<b>Интенсивность:</b> Малая		<b>Интенсивность:</b> Средняя		<b>Интенсивность:</b> Большая		<b>Интенсивность:</b> Малая				
<b>Направленность:</b> Аэробная, тренирующая		<b>Направленность:</b> Анаэробная, аэробная		<b>Направленность:</b> Лактатная, анаэробная		<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>•Быстрота одиночного локального движения</li> <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>•Быстрота, начало движения — резкость;</li> <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>•Баллистические способности;</li> <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>•Динамическая гибкость</li> <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> <li>•Комбинированная гибкость</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>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: 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>Основная часть:</b> Соревнование			
<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>Основная часть:</b>  <b>Заключительная часть:</b>		<b>Подготовительная часть:</b>  <b>Основная часть:</b>  <b>Заключительная часть:</b>			<b>Всего занятий</b> 10
<b>Заключительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баллистические способности</li> <li>•Способность к согласованию движений</li> <li>•Способность дифференцировать мышечные усилия</li> </ul>							<b>Всего время</b> 1080
<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>			<b>Занятий на льду</b> 6
<b>МБО:</b>		<b>МБО:</b>		<b>МБО:</b>		<b>Занятий вне льда</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>Матчей</b> 0	
<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	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>•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>•Динамическая гибкость</li> <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>•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>•Динамическая гибкость</li> <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> <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		
<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> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой в движении</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>•Индивидуальные тактические действия в нападении;</li> <li>•Индивидуальные 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>•Скольжение спиной вперед</li> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой в движении</li> </ul> <b>Основная часть:</b> <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>		<b>Подготовительная часть:</b>			
<b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Основная часть:</b> Соревнование			
<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>			
<b>Интенсивность:</b> Средняя		<b>Интенсивность:</b> Средняя		<b>Интенсивность:</b> Большая			
<b>Направленность:</b> Анаэробная, аэробная		<b>Направленность:</b> Анаэробная, аэробная		<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>•Динамическая гибкость</li> <li>•Проприорецепция</li> <li>•Равновесие</li> <li>•Общая выносливость</li> </ul> <b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Ориентирование в пространстве</li> <li>•Динамическая сила</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b>		<b>Подготовительная часть:</b>			<b>Всего занятий</b> 10
<b>Заключительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баллистические способности</li> <li>•Способность к согласованию движений</li> <li>•Способность дифференцировать мышечные усилия</li> </ul>		<b>Основная часть:</b>		<b>Основная часть:</b>			<b>Всего время</b> 1080
		<b>Заключительная часть:</b>		<b>Заключительная часть:</b>		<b>Занятий на льду</b> 6	
<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Занятий вне льда</b> -	
<b>МБО:</b>		<b>МБО:</b>		<b>МБО:</b>			
<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>		<b>Матчей</b> 0	
<b>Интенсивность:</b>		<b>Интенсивность:</b>		<b>Интенсивность:</b>			
<b>Направленность:</b>		<b>Направленность:</b>		<b>Направленность:</b>			
За день:		За день:		За день:			
<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>		<b>Суммарная направленность</b> Лактатная, анаэробная	
<b>Интенсивность:</b>		<b>Интенсивность:</b>		<b>Интенсивность:</b>			
<b>Направленность:</b>		<b>Направленность:</b>		<b>Направленность:</b>			

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>•Статокинетическая устойчивость</li> <li>•Способность к перестроению</li> </ul> <b>Заключительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Способность дифференцировать мышечные усилия</li> <li>•Способность к произвольному расслаблению</li> <li>•Комбинированная гибкость</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Активная гибкость</li> <li>•Общая/Специальная гибкость</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> <li>•Динамическая сила</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>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Общая выносливость;</li> <li>•Равновесие</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>•Способность к перестроению</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> <li>•Быстрота одиночного локального движения</li> <li>•Равновесие</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>•Способность к перестроению</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>	
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: • Активная гибкость • Общая/Специальная гибкость • Быстрота реакции на сигнал • Быстрота одиночного локального движения		Подготовительная часть: • Общая/Специальная гибкость • Быстрота реакции на сигнал • Быстрота одиночного локального движения • Равновесие		Подготовительная часть:			<b>Всего занятий</b> 13
Основная часть: • СтатокINETическая устойчивость • Способность к перестроению • Динамическая сила		Основная часть: • Активная гибкость • Ориентирование в пространстве • СтатокINETическая устойчивость • Способность к перестроению		Основная часть:			<b>Всего время</b> 1320
Заключительная часть: • Способность дифференцировать мышечные усилия • Способность к согласованию движений		Заключительная часть: • Способность дифференцировать мышечные усилия • Способность к согласованию движений		Заключительная часть:		<b>Занятий на льду</b> 0	
Теория:		Теория:		Теория:		<b>Занятий вне льда</b> -	
МБО:		МБО:		МБО:			
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.

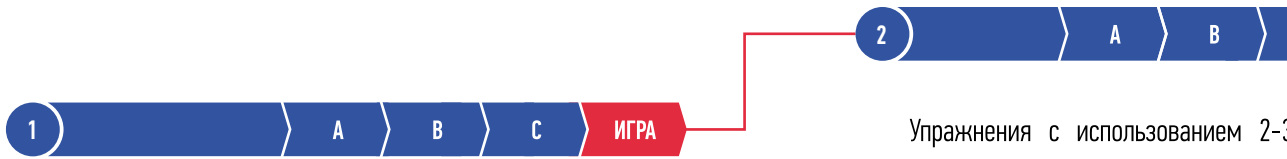
Далее даны примеры тренировочных упражнений и занятий на льду. Тренировочные упражнения представлены тремя уровнями сложности от 1 до 3 (1 — малая, 2 — средняя; 3 — повышенная). Соответственно, в каждом уровне сложности специально подобраны упражнения для частей занятия: подготовительной (А), основной (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

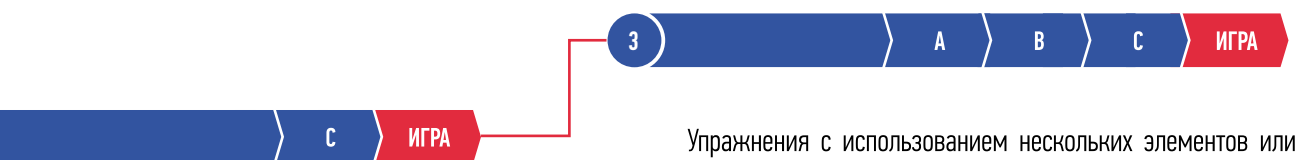
**С** Упражнения с использованием сложных комбинаций и сочетаний технических элементов и навыков

**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>





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



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

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




























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

СОПРОТИВЛЕНИЕ:	КОМБИНИРОВАНИЕ:	ПСИХОЛОГИЯ:
<ul style="list-style-type: none"> <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.

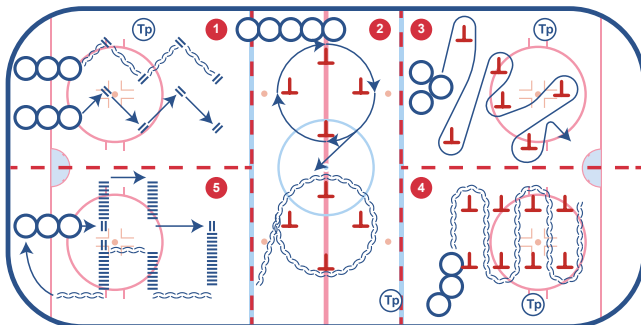
## Учебный инвентарь и условные обозначения в тренировочных занятиях на льду

- 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: Станции 1, 5.

- 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.

Станция 2.

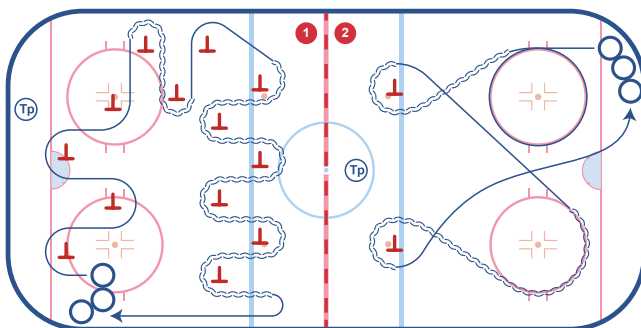
- Катание по кругу лицом, спиной вперед «полуфонариками» с движениями внешней и внутренней ногой.

Станции 3, 4.

- Крутые пикирующие повороты без отрыва коньков от льда лицом и спиной.

4. Тренер обращает внимание на технику выполнения указанных навыков.

5. Тренер организует работу по станциям, вносит коррективы в случае необходимости, обращает внимание за безопасностью.



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:

- Бег скрестными шагами лицом, спиной вперед с отрывом внутреннего конька от льда.

- Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3 влево, 3 вправо) быстро.

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

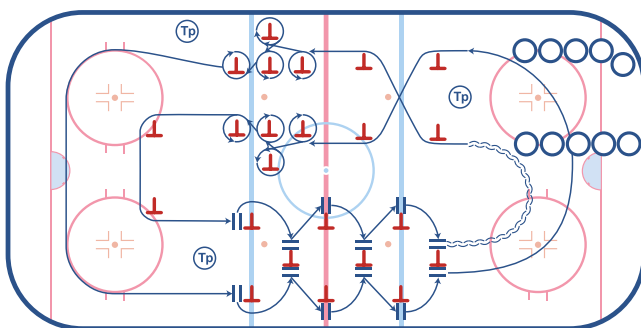
Станция 2:

- Бег скрестными шагами лицом, спиной вперед с отрывом внутреннего конька от льда.

- Переходы лицом вперед – спиной вперед – лицом вперед со сменой направления движений.

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.

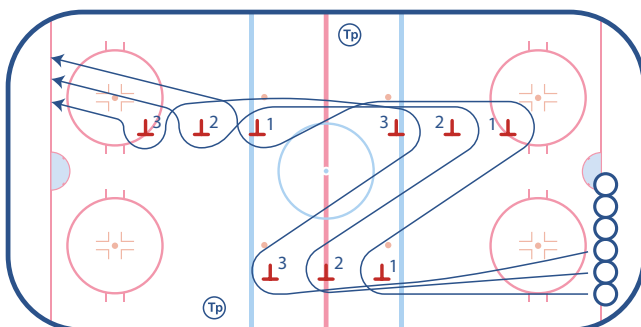
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении: - Скольжение с прыжками.

- Выпады на одно колено.

- Различные виды старта и остановки лицом и спиной вперед.

4. При старте учеников тренер обращает внимание за тем чтобы соблюдалась пауза между стартом учеников из первой и второй группы для обеспечения безопасного скрещивания, выполнять в медленном и среднем темпе.

5. Тренер может заменять навыки на свой усмотрение из списка в зависимости от уровня освоения выбранных навыков (технической подготовленности хоккеистов).



ИГРА.

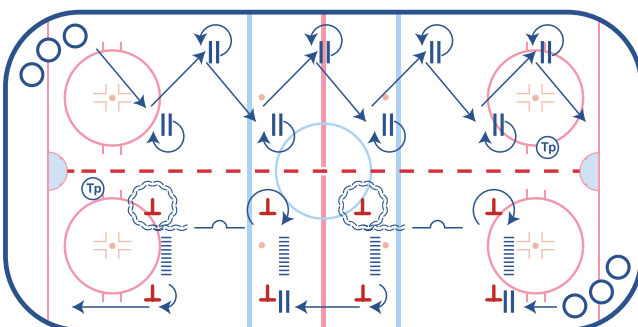
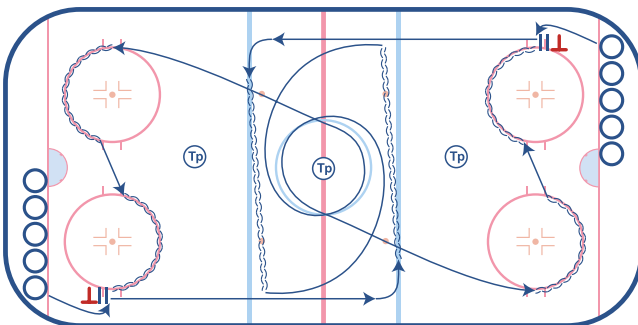
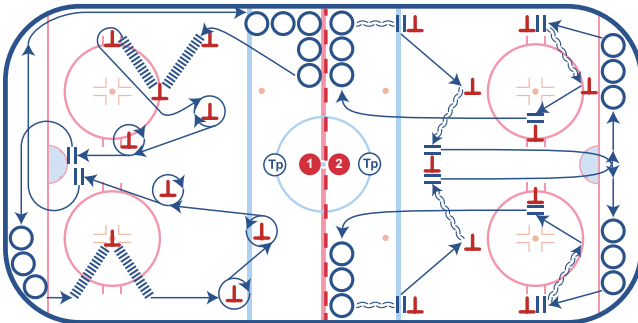
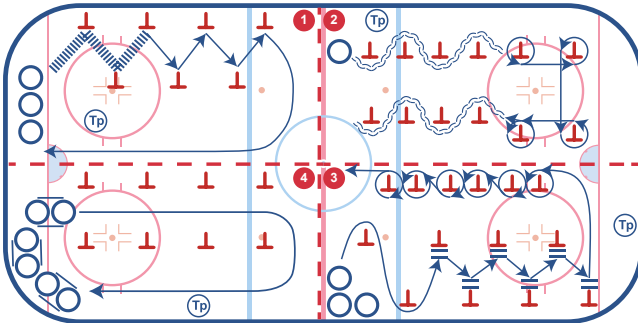
1. Эстафета

2. Игроки расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движение по заданным траекториям используя указанные навыки.

3. Цель упражнения заключается в правильном выполнении технических приемов и элементов в совокупности с ситуацией выбора верной траектории движения: если игрок при первом вираже выбрал первый конус, то при последующих виражах, он также должен осуществлять повороты вокруг первого конуса и т.д. Повторить в обратную сторону.

4. Задача хоккеистов преодолеть дистанцию на максимальной скорости.

5. Тренер может видоизменить упражнения добавив препятствия, изменив траекторию движения.



**А. Поле.**

1. Упражнения с использованием 3-4 навыков.

2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схемы. Упражнения начинаются по сигналу тренера.

3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:

Станция 1:

- бег скрестными шагами лицом и спиной вперед, быстро (3 шага лицом, 3 шага спиной).

- 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

Станция 2:

-слаломное скольжение спиной вперед, повороты на 360°.

- Старты лицом вперед различными видами (V-старт, Т-старт, скрестный шаг).

Станция 3:

-ликирующие повороты, ускорение и торможение, скольжение по малой «восемьмерке» лицом и спиной вперед.

Станция 4:

- различные виды слаломного скольжения с тягой партнёра.

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 и использованием 3-4 навыков

2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схемы. 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, повороты на 360° плавные и резкие без отрыва коньков от льда со сменой стороны.

-Переходы лицом вперед – спиной вперед - лицом вперед со сменой направления движения, торможения, объединённых временными критериями выполнения – синхронное выполнение, находиться в нужном месте в заданное время.

4. Тренер обращает внимание на технику и синхронность выполнения навыков, технических элементов.

**С. Поле.**

1. Упражнение с использованием 3-4 навыков.

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

3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:

- Скольжение «змейкой».

- Скольжение без отрывов коньков ото льда

- Скольжение с прыжками и приседаниями на прямых участках траектории.

- Повороты скрестными шагами лицом/спиной

- Возможно выполнение в парах с тягой или толканием партнёра.

- При движении вокруг центральной зоны вбрасывания включение сложного элемента «кораблики» со сменой стороны и без.

4. Тренер 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.**

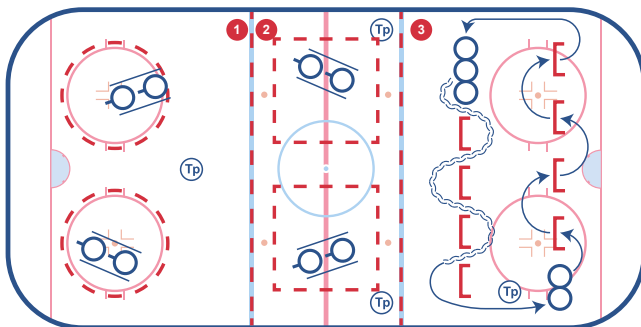
1.Эстафета

2. Игроки расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движение по заданным траекториям используя указанные навыки.

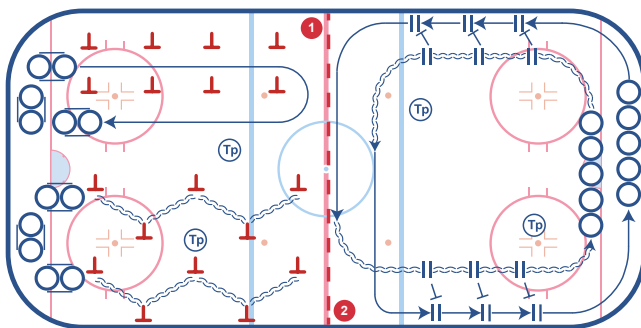
3.Цель упражнения заключается в правильном выполнении технических приёмов и элементов в совокупности с ситуацией выбора верной траектории движения на скорости.

4.Задача хоккеистов преодолеть полосу препятствии первым

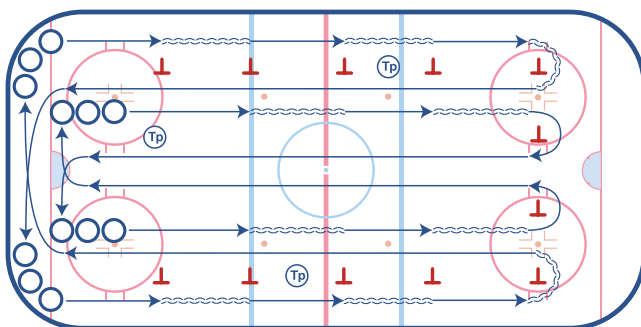
5.Тренер может видоизменить упражнения добавив препятствия, изменив траекторию движения.



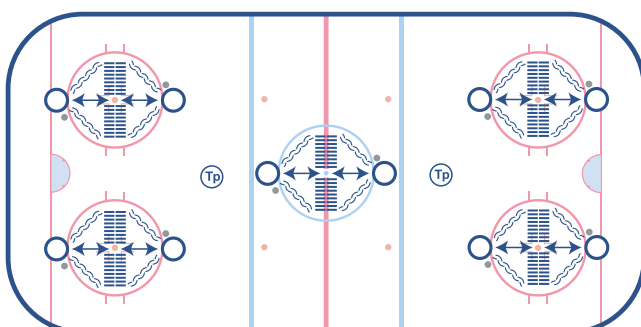
- А. Поле.
1. Упражнение с использованием 4-5 навыков
  2. Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям выполняя указанные навыки.
  3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении  
Станция 1, 2:
    - Скольжение различными способами с тягой партнера (лицом / спиной / боком)
    - Борьба с партнером: тяга и толкание партнера держась 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.
  5. Тренер может изменить увеличив или сократив радиус выполнения упражнения в парах



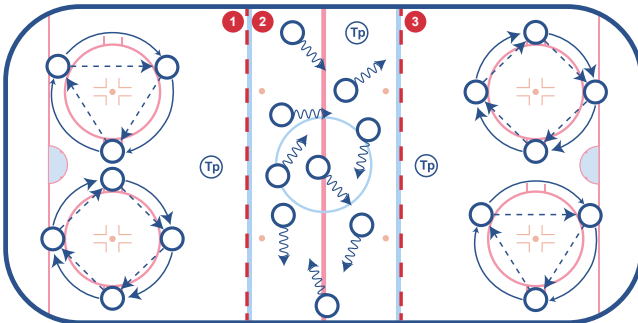
- В. Поле.
1. Упражнение с использованием 4-5 навыков
  2. Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям выполняя указанные навыки.
  3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении  
Станция 1,2:
    - Тяга и толкание партнера при скольжении различными способами(спиной,лицом вперед) по траектории между конусами.Старты,торможения различными способами.
    - Перетягивания и толкания партнера, торможение одной (левой и правой) ногой, двумя ногами параллельно, зиг-заг.
  4. Тренер организует работу в парах, обращает внимание на безопасность.
  5. Тренер может заменять навыки, траекторию движения в зависимости от уровня технической подготовленности 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.
    - Перетягивания и толкания партнера, торможение одной (левой и правой) ногой, двумя ногами параллельно, зиг-заг.
  4. Тренер обращает внимание на: технику владения коньками при выполнении различных навыков, объединённые темпо-ритмовые характеристик выполнения (синхронное выполнение в парах).
  5. Тренер может добавить навык скольжения «корабликами» по прямой, в то время как партнер скользит спиной вперед, а так-же включение передач шайбы в моменты смены способа скольжения (только в качестве дополнительного усложняющего элемента).

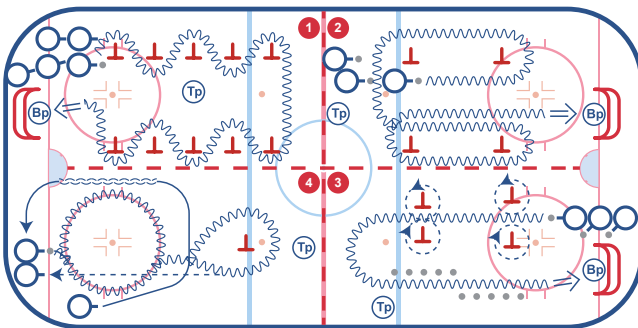


- ИГРА.
- 1.Зеркальное повторение за партнером.
  2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Игра начинается по сигналу тренера.
  3. Хоккеисты в парах на кругах вбрасывания выполняют различные технические навыки и их комбинации, один из партнеров повторяет за ведущим.
  - 4.Тренер обращает 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.



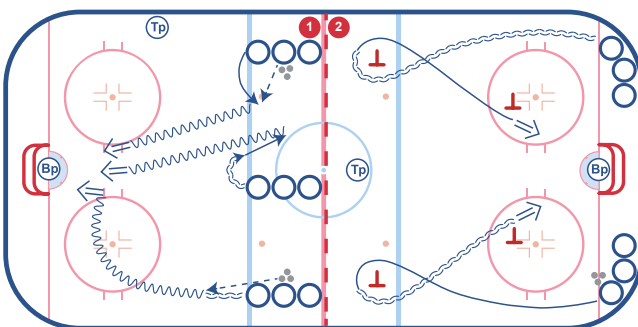
**А. Поле.**

1. Упражнение и использованием 2-3 навыков.
  2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схемы. Упражнения начинаются по сигналу тренера.
  3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении
- Станция 1:  
- Приём и передачи шайбы с «удобной» и «неудобной» стороны, передачи шайбы в одно касание, «подкидкой».
- Станция 2:  
- Ведение шайбы не отрывая от крюка - ротация, с «переносом» по траектории квадрата, по «восьмёрке» двумя и одной рукой, «узкое» и «широкое» комбинированное, спереди-сбоку-спереди и т.д.
- Станция 3:  
- Приём и передачи шайбы с «удобной» и «неудобной» стороны, передачи шайбы в одно касание, «подкидкой».
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения приема-передачи шайбы хоккеистами.
  5. Тренер может усложнить упражнение поставив условие передачи шайбы в одно, два касания.



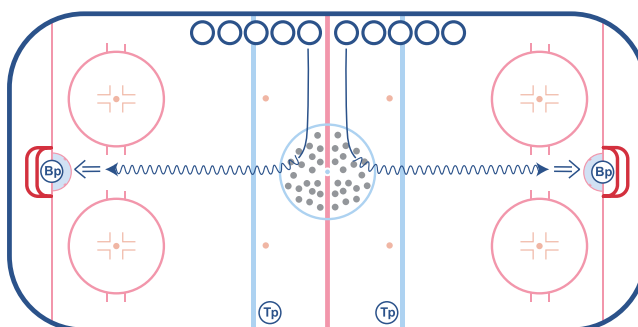
**В. Поле**

1. Упражнение 1 в 0 с атакой ворот.
  2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схемы. Упражнения начинаются по сигналу тренера.
  3. Примеры технических навыков использованные в упражнении.
- Станции 1 и 2:  
- Ведение шайбы по траектории между конусов.  
- Ведение шайбы не отрывая от крюка, тянуть шайбу носком спереди-сбоку.  
- Бросок кистевой, подщелкиванием, удобной и неудобной стороной, верхом и низом.
- Станция 3:  
- Тянуть шайбы носком клюшку через линию шайб, скольжение в стороне, левой и правой руками.  
- Ведение шайбы с переносом по траектории «восьмерке», с переходами, из двух конусов (2 метра), одной и двумя руками.  
- Бросок кистевой, щелчок, с удобной, неудобной стороны. Обводка вратаря.
- Станция 4:  
- Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу лицом, спиной вперед.
- Прием-передача шайбы с партнером с удобной, неудобной стороны клюшки.
  4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков (контролирует скорость движения, но не в ущерб техники).
  5. Тренер может видоизменить упражнение изменив расположение конусов.



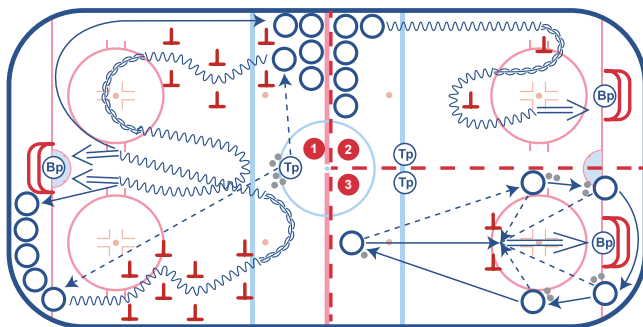
**С. Поле**

1. Упражнение 1 в 0 с атакой ворот.
  2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схемы. Упражнения начинаются по сигналу тренера.
  3. Примеры технических навыков использованных в упражнении.
- Станция 1,2:  
- Хоккеисты поочередно выполняют ведение шайбы используя различные технические навыки, после приема-передачи шайбы от партнера, атаку ворот броском с центра, фланга имитируя игровую ситуацию.
4. Тренер обращает внимание на очередность выполнения бросков.
  5. Тренер может видоизменить упражнение поставив условие атаки ворот броском, щелчком низом, верхом после обманного движения корпусом.



**ИГРА.**

1. Буллиты
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схемы. Игра начинается по сигналу тренера.
2. Задача хоккеистов - подбор шайбы в центральном круге вбрасывания, реализовать буллит.
3. Выигрывает команда забросившая большее количество шайб.
4. Тренер может видоизменить игру установив условие старта следующего хоккеиста только после «взятия» ворот предыдущим.



А. Поле.

1. Упражнение 1 в 0 с атакой ворот.

2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схемы. Упражнения начинаются по сигналу тренера.

3. Станция 1,2:

- Ведение шайбы при слаломном скольжении, повороты и переходы лицом- спиной вперед, бросок кистевой, бросок сметающий низом и верхом.

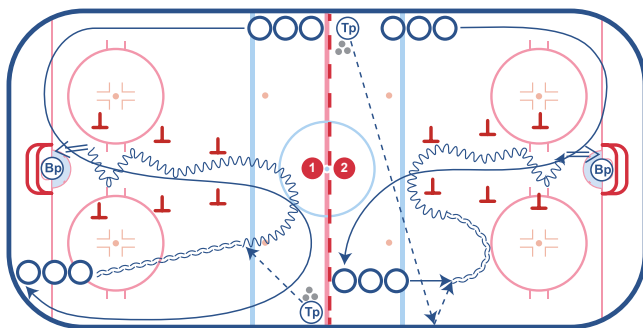
- Ведение шайбы между коньками, ведение шайбы вокруг корпуса одной и двумя руками.

Станция 3:

- Бросок кистевой после приёма с разных углов передачи. Игроки становятся на позиции вокруг «пятана», один из учеников располагается на точке вбрасывания, осуществляет передачу любому партнёру и выкатывается на позицию для броска, получает обратную передачу и осуществляет кистевой бросок по воротам.

4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков владения клюшкой и шайбой, на выбор позиции и открывание под передачу для атаки ворот с различных углов передач.

5. Тренер может видоизменить упражнение поменяв расположение конусов.



В. Поле.

1. Упражнения 1 в 0 с обводкой пассивного игрока.

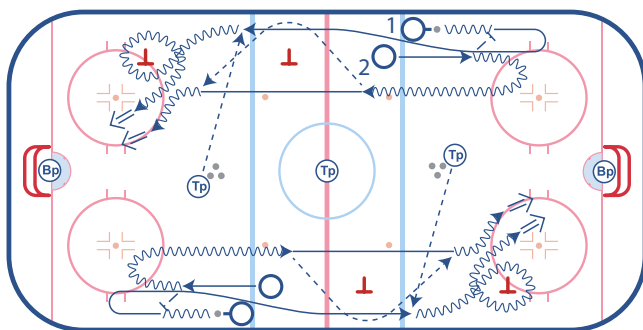
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схемы. Упражнения начинаются по сигналу тренера..

3. Станции 1, 2:

- Хоккеисты 1 начинают движение спиной вперед, принимают передачу от тренера, осуществляют переход к движению лицом вперед, выполняют ведение на встречу партнеру, обводку различными способами и атаку ворот. Хоккеист 2 имитирует сопротивление и отбор шайбы.

4. Тренер обращает внимание на технику выполнения обманных движений атакующего хоккеиста.

5. Тренер может изменить уровень сопротивления пассивного хоккеиста



С. Поле.

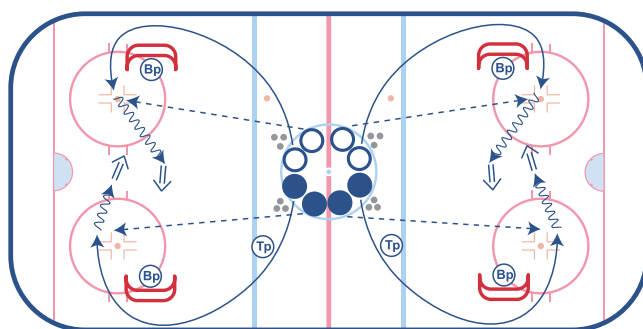
1. Упражнение 1 в 0 с атакой ворот после отбора шайбы.

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

3. Хоккеист 1 выполняет ведение шайбы в движении. Хоккеист 2 выполняет подкат и отбор шайбы подбиванием клюшки, входит в среднюю зону, осуществляет передачу-приём с отскоком от борта и атаку ворот. Хоккеист 1 открывается под передачу от тренера на синей линии, движется по траектории вокруг конуса («улитка») и атакует ворота.

4. Тренер обращает внимание на правильное выполнение подбивания и отбора шайбы

5. Тренер может изменить упражнение добавив условие догоняющего игрока



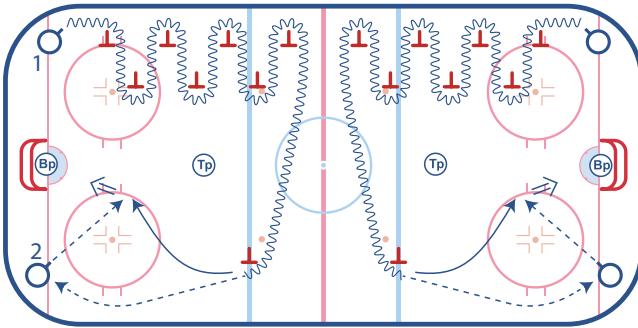
ИГРА.

1. Буллиты после прохода за воротами.

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

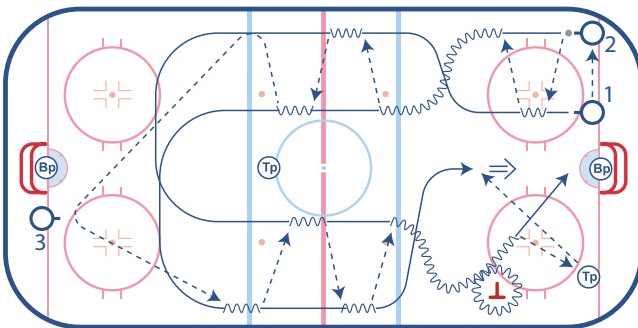
3. Хоккеисты осуществляют движение за ворота, прием передачи от партнера и атаку ворот.

4. Побеждает команда забросившая большее число голов за заданное тренером время.



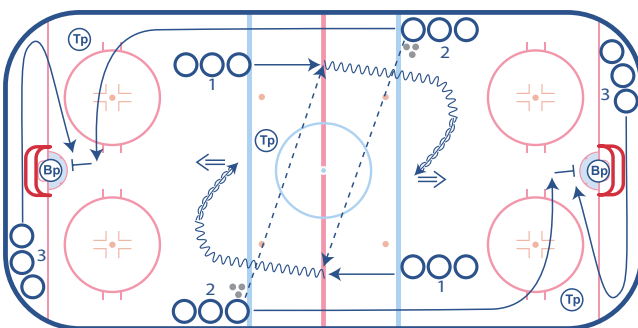
**А. Поле.**

1. Упражнение 1 в 0 с передачей из угла.
2. Хоккеисты расположены на исходных позициях в углах площадки, по сигналу тренера осуществляют движение по заданным траекториям.
3. Примеры технических элементов использованные в упражнении:
  - Хоккеист 1 начинает движение с шайбой по траектории, осуществляет приём-передачу шайбы от хоккеиста 2 и выполняет бросок по воротам.
  - Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя.
  - Ведение шайбы с приседаниями в движении, на одной и двух ногах, до полного приседа на одно колено.
  - Ведение шайбы «с обманым флипом» обманной вариант «Подбрасывания».
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков владения коньками, точность и своевременностью передач.
5. Тренер может добавить ещё одного игрока встречающего первого за последним конусом, для включения элемента "обводка соперника" и бросок по воротам.



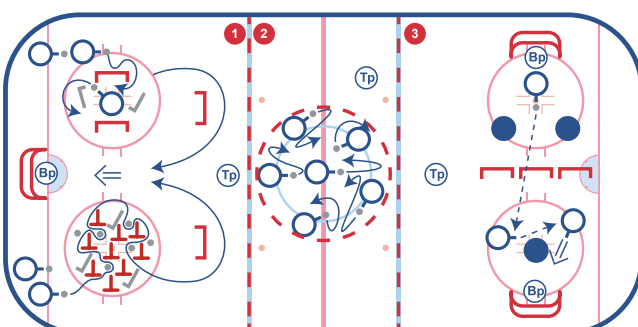
**В. Поле.**

1. Упражнение 2 в 0 со сменой мест
2. Хоккеисты расположены на исходных позициях в углах площадки, по сигналу тренера осуществляют движение по заданным траекториям.
2. Хоккеист 1 и 2 осуществляют преодоление средней зоны со сменой мест, передачами шайбы между собой, с приёмом и передачей от хоккеиста 3 и атакой ворот.
3. Хоккеист 1 выполняет маневр для создания помехи вратарю, подправления шайбы. Хоккеист 2 выбирает позицию для приёма шайбы и броска шайбы.
4. Тренер обращает внимание за сменой мест на входе в зону, скоростно-временными параметрами упражнения - манёвр, выбор позиции для приёма шайбы и броска по воротам.
5. Тренер может поменять траекторию движения, уменьшить или увеличить количество передач, добавить четвертого хоккеиста.



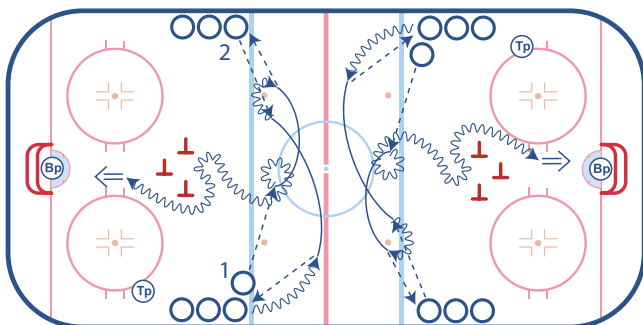
**С. Поле.**

1. Упражнение 3 в 0. Техника владения клюшкой и шайбой. Используются упражнения с самым высоким уровнем координационной сложности в совокупности с пространственными и временными характеристиками и игровой ситуации.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:
  - Подправление шайбы в воздухе на месте и в движении, низом и верхом, с «удобной» и «неудобной» стороны.
  - Бросок в одно касание.
  - Заслон вратаря.
- Начинают игроки из групп 1 и 2, передачей шайбы, игроки из групп 1 выходят с шайбой по центру ворот для броска, тем временем игроки группы 2 быстро перемещаются на «пятан» для осуществления подправления шайбы, игроки из группы 3 подключаются к ним для выставления заслона вратарю и помощи игрокам в добивании.
4. Тренер обращает внимание на выполнении технических навыков при соблюдении временных и пространственных параметров упражнения.

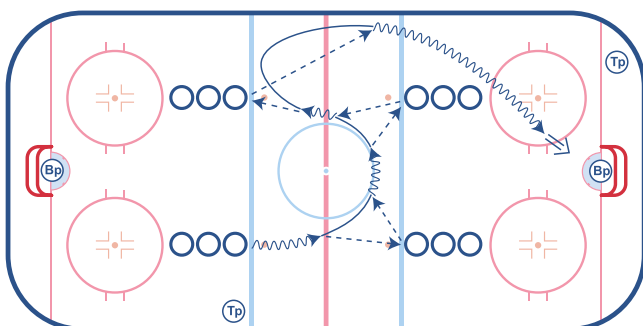


**ИГРА.**

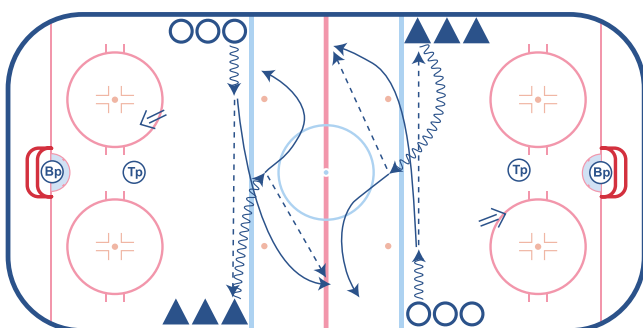
1. Хоккеисты располагаются как указано на схеме. Игра начинается по сигналу тренера.
2. Станция 1:
  - Хоккеисты осуществляют ведение шайбы различными способами через препятствия в кругах вбрасывания.
  - По второму сигналу тренера хоккеисты осуществляют выход на ворота и бросок.
3. Станция 2:
  - Игра на выбывание.
  - Хоккеисты осуществляют ведение шайбы на ограниченном пространстве.
  - Задача: выбить шайбу у партнёра за периметр.
4. Станция 3:
  - Осуществляется атака 2 в 1.
  - Задача защитника отобрать шайбу и сделать передачу подкидной своим нападающим на противоположной стороне через препятствия.
5. Задача игроков быстрее партнера забить шайбу или большее количество шайб.
6. Тренер обращает внимание за очередность бросков на станции 1.



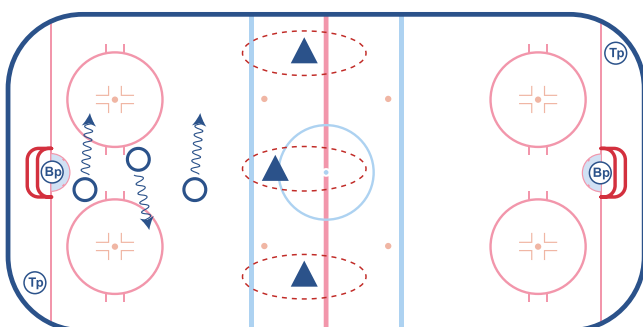
- А. Поле.
1. Упражнение 1 в 0.
  2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
  3. Хоккеист осуществляет приём шайбы от партнёра, выполняет атаку ворот используя навыки:
    - Изменение скорости катания.
    - Открывание под передачи лицом шайбы.
    - Обманное движение корпусом - раскачивание.
    - Обманное движение коньками, обманный поворот, остановка.
  4. Тренер обращает внимание на технику и точностью выполнения передач.
  5. Тренер может изменить упражнение добавив количество передач.



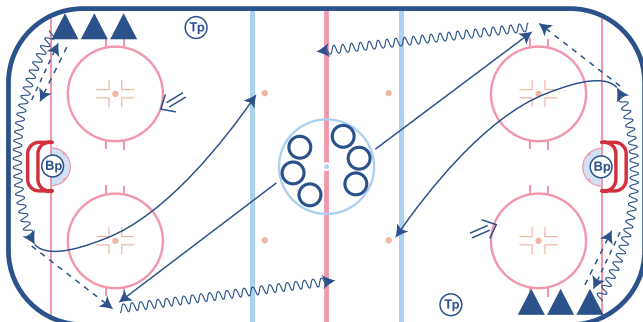
- В. Поле.
1. Упражнение 1 в 0.
  2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
  3. Хоккеист выполняет движение приём-передачу шайбы от партнёра, атаку ворот используя навыки:
    - открывание на свободное пространство без шайбы.
    - Обратная передача шайбы, обманная передача оставление.
    - Катание с целью создания лучшей позиции для приёма шайбы
    - Бросок кистевой, подщелкиванием ,добивание.
  4. Тренер обращает внимание на своевременность открываний и точность передач .
  5. Тренер может изменить упражнение добавив препятствия на траектории движения хоккеистов (обыгрыш конусов).



- С. Поле.
1. Упражнение 1 в 1.
  2. Хоккеисты располагаются и двигаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
  3. Нападающий выполняет передачу защитнику, открывание под обратную передачу и осуществляет атаку при противодействии защитника подкатывающегося с противоположной стороны. Защитник выполняет приём-передачу с нападающим. Осуществляет подкат, контроль дистанции , построение обороны, отбор шайбы .
  4. Тренер обращает внимание на правильный и своевременный подкат.
  5. Тренер может изменить упражнение поставив условие обыгрыша или бросок из-под защитника (у обороняющегося - отбор шайбы до синей линии).

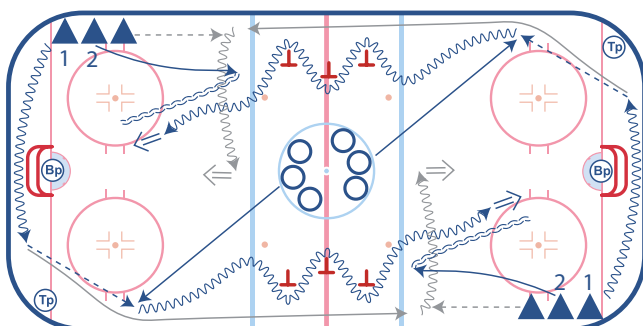


- ИГРА.
1. Прохождение средней зоны с атакой ворот
  2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Игра начинается по сигналу тренера.
  3. Задача атакующих – преодолеть оборону в средней зоне и выполнить атаку ворот.
  4. Задача обороняющихся - отбор шайбы в условиях ограниченного пространства.
  4. Тренер устанавливает время и вариант атаки ворот.
  5. Тренер может изменить упражнение поменяв количество обороняющихся хоккеистов.



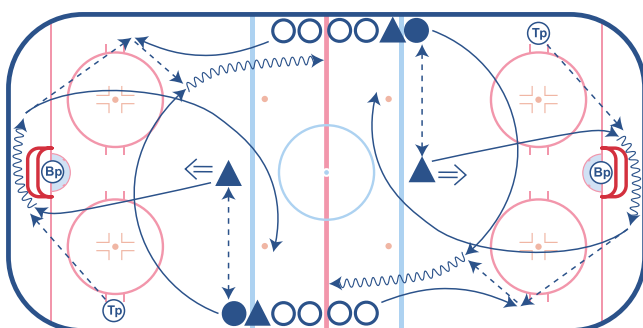
А. Поле.

1. Упражнение 1 в 1.
2. Хоккеисты располагаются и движутся согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающий выполняет движение из центрального круга вбрасывания, открывание на пол борта под передачу от защитника и атаку ворот в противоборстве обороняющегося хоккеиста с противоположной стороны.  
- Защитник выполняет приём-передачу с партнёром, движение из-за ворот с шайбой, запускает нападающего в атаку. Осуществляет подкат в средней зоне, построение обороны, отбор шайбы силовым единоборством.
4. Тренер обращает внимание на выполнение своевременного и правильного подката.
5. Тренер может изменить упражнение поставив условие обыгрыш или бросок из-под защитника (у обороняющегося - отбор шайбы до синей линии)



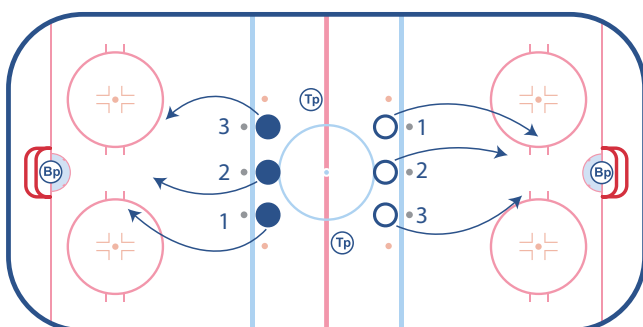
В. Поле.

1. Упражнение 1 в 1.
2. Хоккеисты располагаются и движутся согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающий выполняет движение на полборта, принимает передачу от защитника, осуществляет атаку с продолжением игры под воротами и повторным броском от защитника  
- Защитник 1 выполняет движение с шайбой за воротами, передачу шайбы нападающему на полборта и поддержку атаки с броском от синей линии  
- Защитник 2 выполняет передачу партнеру, осуществляет подкат, перестроение в средней зоне и отбор шайбы силовым единоборством
4. Тренер обращает внимание на своевременные открывания под передачу, подкат защитника, правильным ведением силовых единоборств.
5. Тренер может изменить упражнение добавив догоняющего хоккеиста в помощь защитнику в обороне.



С. Поле.

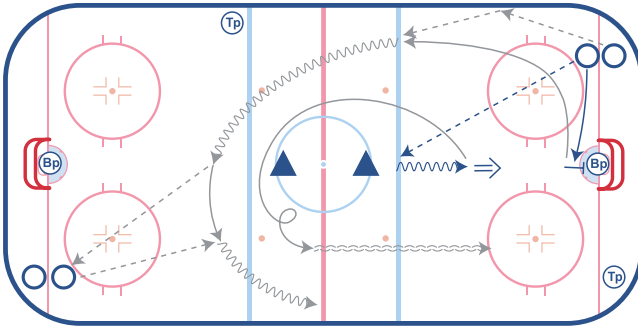
1. Упражнение 1 в 1.
2. Хоккеисты располагаются и движутся согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающий (синий) осуществляет передачу защитнику под броском, открывание под передачу, выполняет атаку ворот при противодействии защитника.  
- Нападающий (белый) осуществляет открывание на полборта под передачу от защитника и выполняет передачу на нападающего (синий).  
- Защитник выполняет бросок от синей линии. Подбор, движение с шайбой за воротами начинает атаку передачей нападающему (белый) на полборта. Осуществляет подкат, построение обороны в средней зоне и отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на переход из атаки в оборону.
5. Тренер может изменить упражнение добавив условие, игра на пятяке после броска от защитника.



ИГРА.

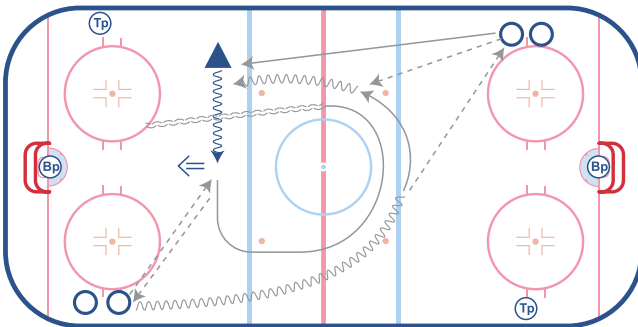
1. Три шайбы.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Игра начинается по сигналу тренера.
3. Задача хоккеистов - забить поочерёдно 3 шайбы, атака не начинается пока игрок не забьёт гол.
4. Первую шайбу забивает один хоккеист, вторую - двое, третью - трое хоккеистов.
5. Выигрывает команда первая забившая 3 шайбы подряд.





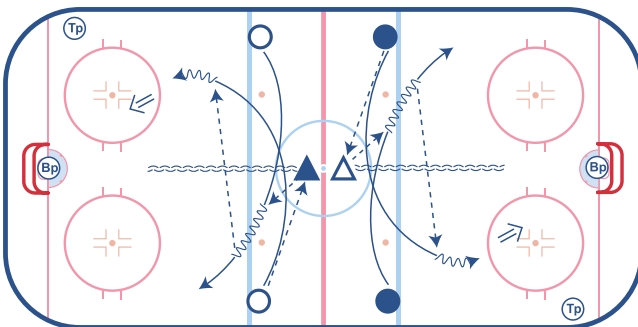
**А. Поле.**

1. Упражнение 1 в 1.
2. Хоккеисты располагаются и двигаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающий выполняет передачу защитнику движется на ворота для подравления шайбы и помехи вратарю. После броска от защитника, нападающий выполняет открывание под передачу шайбы от партнера раскат в средней зоне и атаку ворот в противодействии игрока обороны
- Защитник выполняет прием передачи и бросок по воротам. Затем осуществляет подкат под нападающего в средней зоне, построение обороны, отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на своевременное выполнение подката и ведение силовых единоборств.
5. Тренер может изменить упражнение добавив условие отбор до красной линии.



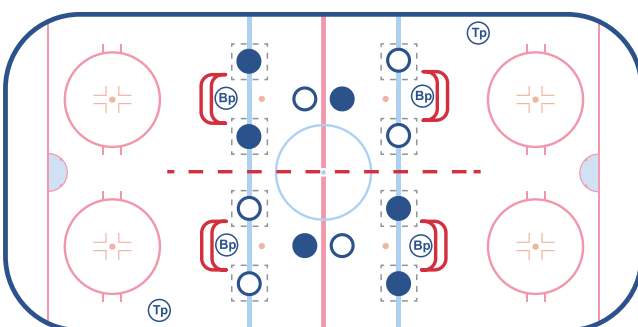
**В. Поле.**

1. Упражнение 1 в 1 (с догоняющим)
2. Хоккеисты располагаются и двигаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающий с позиции на полборта осуществляет прием передачи от защитника, раскат в средней зоне с шайбой и атаку ворот
- Защитник выполняет бросок от синей линии отталкивается передачей с нападающим ,осуществляет подкат в средней зоне , построение обороны и отбор шайбы
4. Тренер обращает внимание на своевременное выполнение подката и ведение силовых единоборств.
5. Тренер может изменить упражнение добавив догоняющего хоккеиста в помощь защитнику.



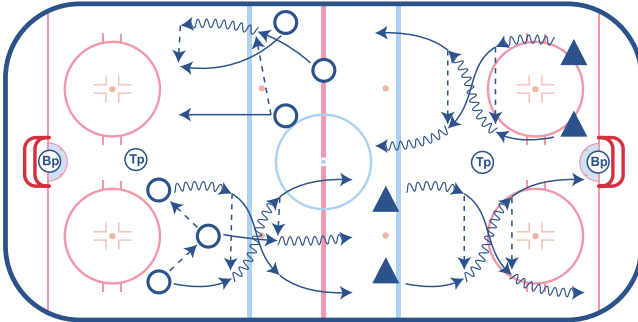
**С. Поле.**

1. Упражнение 2 в 1.
2. Хоккеисты располагаются и двигаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающие отталкиваются передачей с защитником и выполняют раскат в средней со сменой мест и атакой ворот.
- Защитник отталкивается передачей с нападающими выполняет перестроение лица-спина ,контроль дистанций , построение обороны, отбор шайбы в ситуации 1 в 2.
4. Тренер обращает внимание на правильный выбор позиций защитника.
5. Тренер может изменить упражнение добавив повторную атаку в зоне.



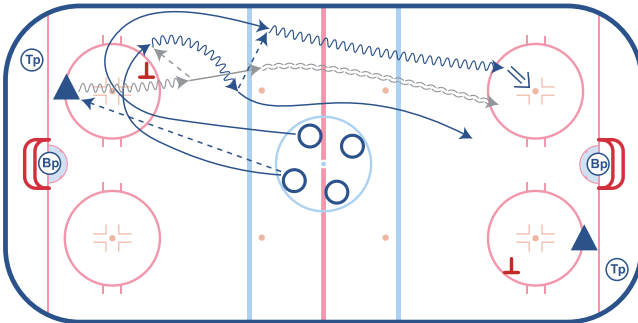
**ИГРА.**

1. 1 в 1 с двумя диспетчерами.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схемы. Игра начинается по сигналу тренера.
3. Задача хоккеистов -выиграть единоборство, забить гол
4. Условие- перед броском оттолкнуться от партнера- диспетчера ,
5. Тренер может установить количество передач перед броском по воротам.



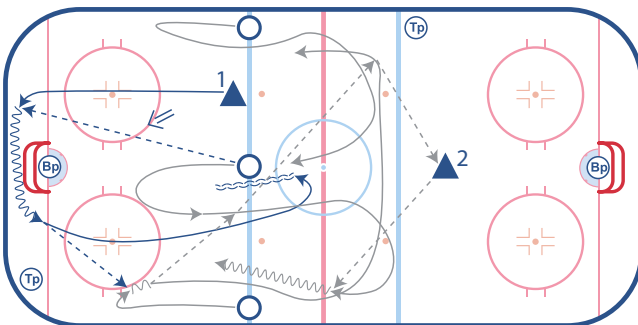
**А. Поле.**

1. Упражнения - передачи в тройках, в парах.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеисты осуществляют движение по прямой со сменой мест и передачами друг-другу. По сигналу тренера хоккеисты переходят к скоростному выполнению упражнения.
4. Тренер обращает внимание на качество и точность передач.
5. Тренер может изменить упражнение добавив препятствия.



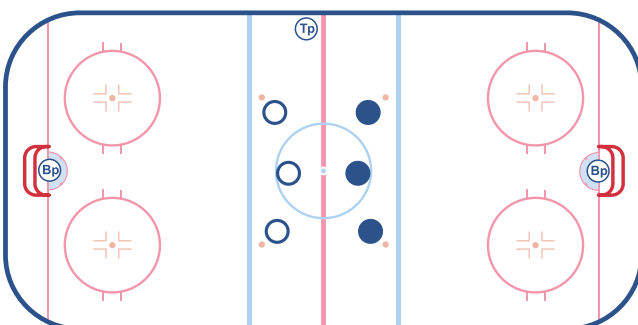
**В. Поле.**

1. Упражнение 2 в 1.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающие выполняют раскат со сменой направления движения и атаку ворот при сопротивлении защитника. Защитник выполняет движение, прием-передачу шайбы нападающим, построение обороны, отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на взаимодействие игроков нападения на ограниченном участке площадки.
5. Тренер может изменить упражнение добавив догоняющего игрока обороны.



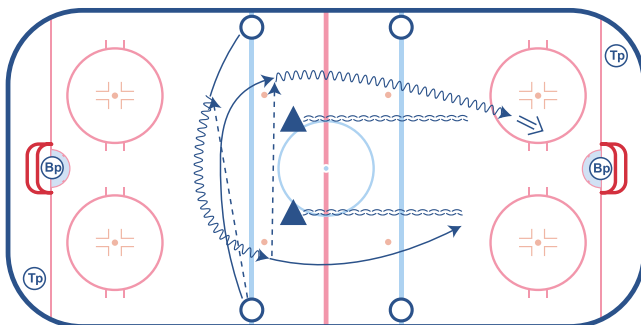
**С. Поле.**

1. Упражнение 3 в 1. Атака ворот со сменой мест в средней зоне.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.
3. Нападающие выполняют движение, открывание и смену мест в средней зоне, приём- передачу от защитника 2, атаку ворот при противодействии защитника 1. Защитник 1 выполняет подбор шайбы, передачу нападающему, построение обороны, отбор шайбы. Защитник 2 осуществляет приём-передачу с нападающими в средней зоне.
4. Тренер обращает внимание на выполнение атаки (игра - треугольником).
5. Тренер может видоизменить упражнение добавив догоняющего защитника 2 в помощь защитнику 1.



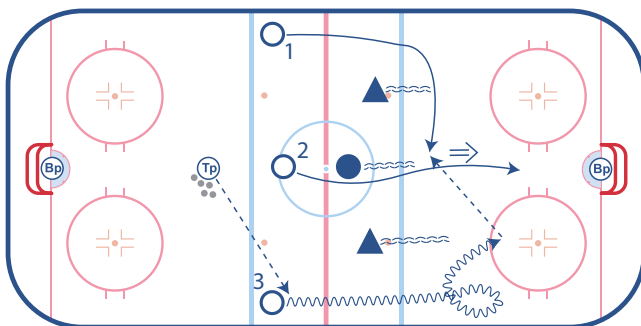
**ИГРА.**

1. 3 в 3 на всю площадку.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Условие шайба считается заброшенной если все игроки находятся в зоне атаки.
4. Игра ведётся до указанного тренером счёта или по времени.



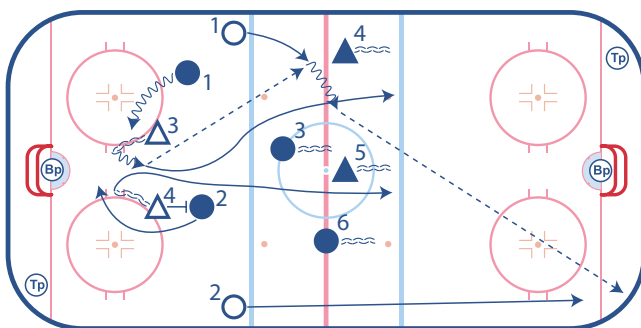
**А. Поле.**

1. Упражнения 2 на 2 в потоке.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (белые) осуществляют раскат со сменой мест и передачами, атаку ворот при противодействии двух защитников.
4. Тренер обращает внимание на выбор позиции защитников при построение обороны.
5. Тренер может изменить упражнение ограничив область входа в зону атаки (по центру, слева, справа).



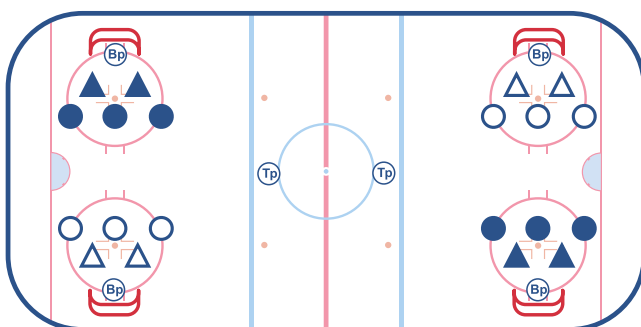
**В. Поле.**

1. Упражнение 3 в 3 со входом в зону.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается после передачи шайбы от тренера.
3. Атакующие (белые): нападающий 3 принимает шайбу от тренера, входит в зону атаки и выполняет "улитку" дожидаясь партнёров, выполняет передачу нападающему 1. Нападающий 2 осуществляет движение по центру зоны на ворота, стараясь отвлечь внимание обороняющихся на себя. Нападающий 1 осуществляет открывание на дальний "пятак" и выполняет бросок по воротам.
4. Тренер обращает внимание на взаимодействие нападающих при входе в зону (сохранить шайбу, дождаться партнёров).
5. Тренер может изменить упражнение добавив позиционную атаку.



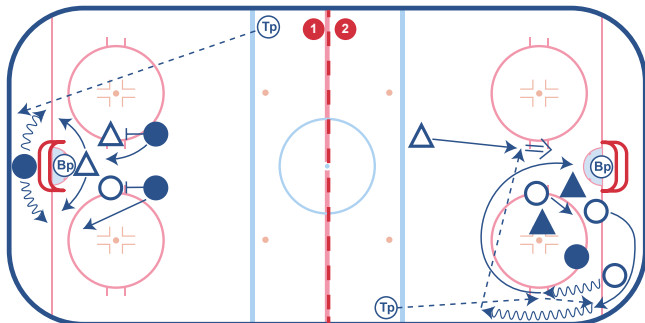
**С. Поле.**

1. Упражнение 2 на 2 с переходом в 4 на 4.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (белые): нападающие выполняет открывание под передачу от защитников, прохождение средней зоны, вход в зону (через вброс) с продолжением позиционной атаки. Защитник 3, 4 выполняют отбор шайбы, передачу нападающим, поддержку атаки.
4. Тренер обращает внимание на взаимодействие нападающих при входе в зону (сохранить шайбу, дождаться партнёров).
5. Тренер может изменить упражнение поставив условия входа в зону атаки через вброс шайбы (в углы площадки, за ворота, на полборта).



**ИГРА.**

1. 5 на 5 в зоне на двое ворот.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Задача игроков - забить гол.
4. Игра ведётся до указанного тренером счёта или по времени.



А. Поле.

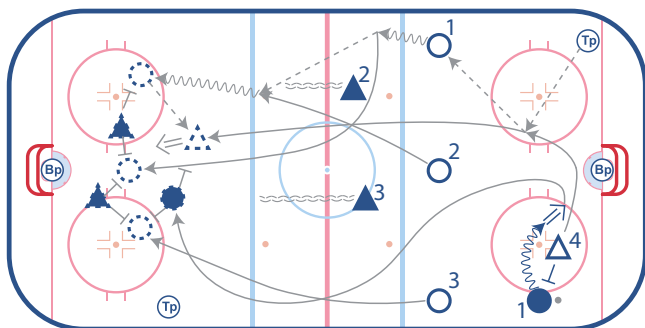
1. Упражнение 3 в 3 с подключением защитника.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.

3. Станция 1:

- Атакующие (синие): выполняют атаку ворот передачей шайбы из-за лицевой линии.
- Обороняющиеся (белые): осуществляют построение обороны, опеку игроков, отбор шайбы.

Станция 2:

- Атакующие (белые): выполняют розыгрыш шайбы "вертушкой" 3 на 3 с подключающимся защитником.
  - Обороняющиеся (синие): осуществляют построение обороны, опеку игроков, отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на взаимодействие тройки нападения с подключающимся защитником.  
5. Тренер может изменить упражнение поменяв варианты розыгрыша шайбы (угол, полборта, из-за ворот).



В. Поле.

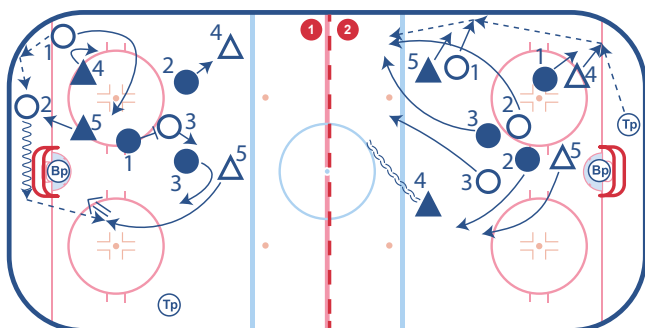
1. Упражнение 4 на 3 с подключающимся защитником.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.

3. Атакующие (синие):

- Первым действием нападающий 1 осуществляет обыгрыш защитника 4 и бросок по воротам. Защитник 3 после броска нападающего открывается под передачу от тренера и начинает атаку.
- Вторым действием атакующие (белые) осуществляют атаку 3 в 2 с подключением защитника 4 и броском по воротам.

- Обороняющиеся (синие) 2 и 3 препятствуют атаки, выбирая позиции с учётом возврата нападающего 1 и подключения защитника 4 (показан вариант розыгрыша с подключением и броском от защитника).

4. Тренер обращает внимание на переходом из обороны в атаку (подключение защитника), на построение обороны на возврате в зону.
5. Тренер может изменить упражнение поставив задачу - броски по воротам от любого игрока (защитника, нападающих).



С. Поле.

1. Упражнения 5 на 5 давление двумя-четырьмя хоккеистами в зоне.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.

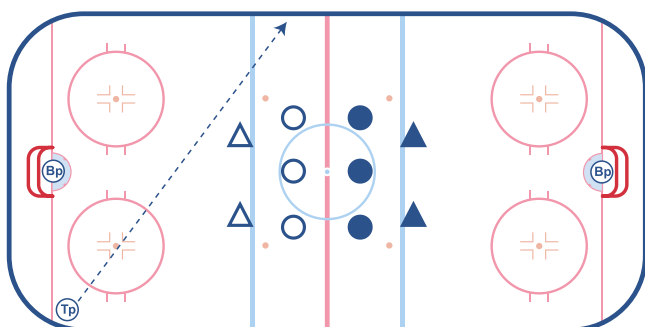
3. Станция 1:

- Атакующие (белые): нападающий 1 осуществляет передачу нападающему 2 от борта, нападающий 2 двигается за воротами с шайбой и отдаёт передачу открывающемуся защитнику 5. Защитник 5 совершает бросок по воротам.
- Обороняющиеся (синие) хоккеисты действуют пассивно, контролируя дистанцию, опека игроков.

Станция 2:

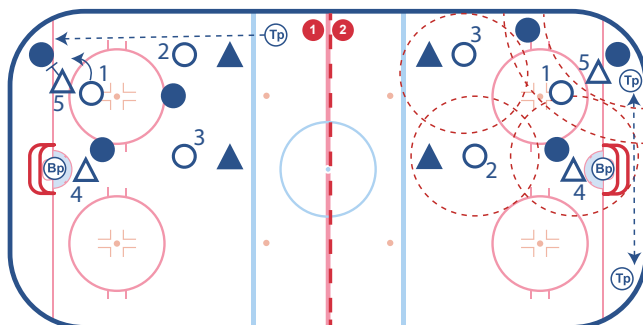
- Атакующие (синие): хоккеист 1 осуществляет активный отбор шайбы у защитника 4, защитник 5 осуществляет давление препятствуя маневру нападающего 1 (белого).
- Обороняющиеся (белые): защитник 4 осуществляет подбор шайбы и быстрый пас нападающему 1, нападающий 1 осуществляет движение на полборта и выводит шайбу из зоны.

4. Тренер обращает внимание на выполнение схемы отбора шайбы (давление 2-4 игроками).
5. Тренер может изменить упражнение повысив уровень активного отбора (2-4 игрока).



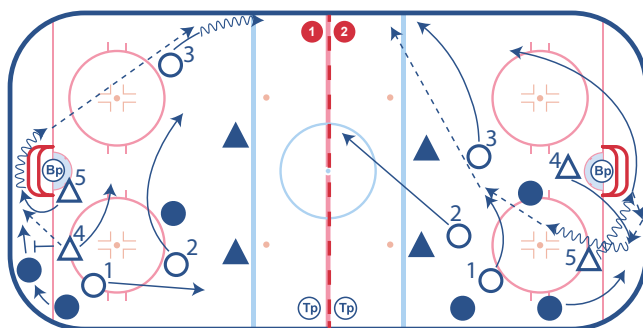
ИГРА.

1. 5 в 5 Активный отбор шайбы.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Игра начинается после вброса шайбы тренером в любую зону площадки.
3. Задача хоккеистов - быстро сориентироваться с ролями (атакующие, обороняющиеся) и забить гол (отобрать шайбу).
4. Тренер обращает внимание на выполнении заранее установленных схем (активный отбор шайбы).
5. Игра ведётся до указанного тренером счёта или по времени.



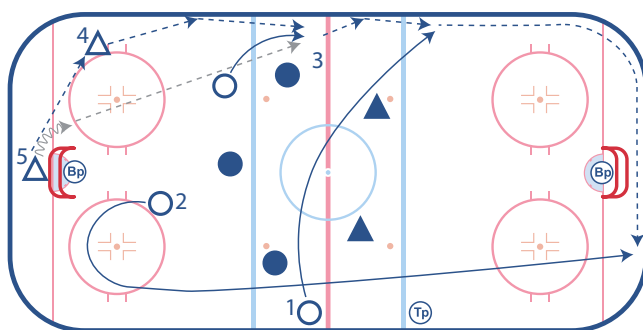
**А. Поле.**

1. Упражнения 5 на 5 (зональная оборона, спаренный отбор шайбы).
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнения начинаются с передачи шайбы тренером.
3. Станция 1:
  - Атакующие (синие) выполняют позиционную атаку в зоне.
  - Обороняющиеся (белые): защитник 5 навязывают борьбу хоккеисту с шайбой, нападающий 1 идёт в помощь защитнику 5 для выполнения спаренного отбора.
3. Станция 2:
  - Тренеры осуществляют передачу между собой.
  - Задача атакующих (синие) и обороняющихся (белые) - перемещение по зоне исходя из расположения шайбы и своей зоны ответственности.
4. Тренер обращает внимание на расположение и действия хоккеистов в обороне.
5. Тренер может усложнить упражнение забрасывая шайбы в различные участки зоны предоставив хоккеистам возможность самим ориентироваться и занимать позиции.



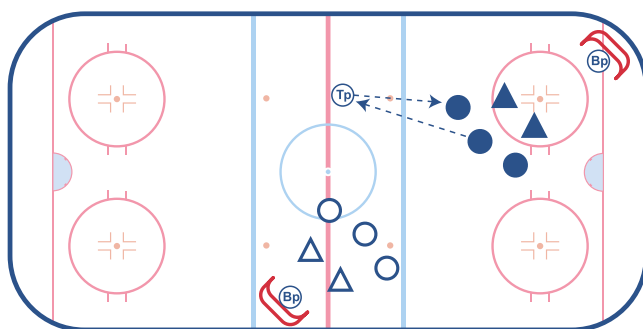
**В. Поле.**

1. Упражнения 5 на 5. Выход из зоны реверсом между защитниками, пасом через дальний борт.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станция 1:
  - Атакующие хоккеисты (синие): осуществляют позиционную атаку из угла площадки.
  - Обороняющиеся (белые): защитник 4 осуществляет отбор шайбы и передачу защитнику 5. Защитник 5 выполняет движение за воротами, передачу нападающему 3.
3. Станция 2:
  - Атакующие хоккеисты (белые): защитник 5 осуществляет отбор шайбы, передачу через борт защитнику 4. Нападающий 1 открывается под передачу от защитника 4, выполняет передачу нападающему 3. Нападающие 2, 3 открываются в поддержку нападающего 1.
  - Обороняющиеся (синие) выполняют позиционную атаку, после потери шайбы осуществляют пассивную оборону.
4. Тренер следит за взаимодействием хоккеистов при переходе в контратаку.
5. Тренер может изменить упражнение используя различные варианты выхода из зоны (прямой пас, реверс между защитниками, пас на дальний борт).



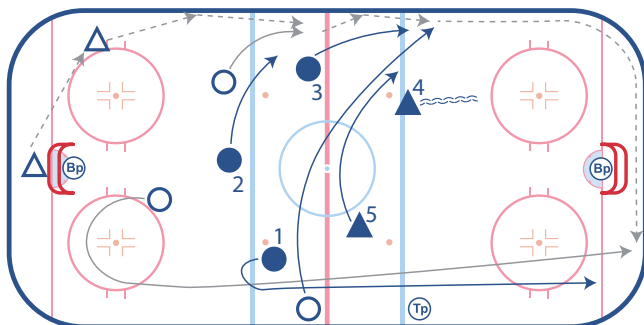
**С. Поле.**

1. Упражнения 5 на 5. Контролируемый раскат через левый борт.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (белые): защитник 5 отдаёт передачу защитнику 4, выполняет движение для обеспечения страховки партнёров. Защитник 4 выполняет передачу с отскоком от борта нападающему 3. Нападающий 1 открывается и принимает передачу от нападающего 3 и вбрасывает шайбу вдоль борта за лицевую линию ворот. Нападающий 2 двигается для подбора шайбы.
3. Обороняющиеся (синие): выполняют пассивную оборону по своим позициям.
4. Тренер следит за правильностью выбранных траекторий движения, за своевременным открыванием для поддержки партнёров.
5. Тренер может изменить упражнение выбрав стороны контролируемого раската.



**ИГРА.**

1. 5 на 5 на ограниченном пространстве.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. После отбора шайбы хоккеист должен отдать передачу через тренера своему партнёру и только после этого разрешается забивать шайбу в ворота.
3. Игра ведётся до указанного тренером счёта или по времени.



А Поле.

1. Упражнение 5 на 5. Построение обороны, откат 1-3-1.

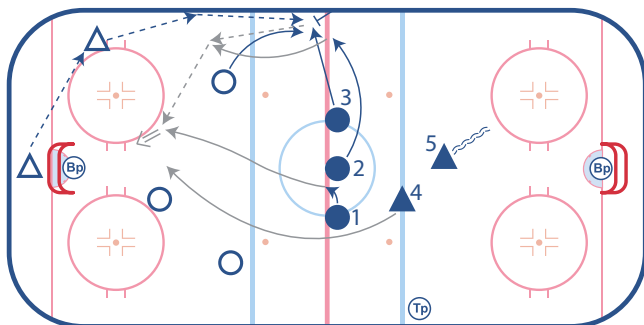
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.

3. Атакующие (белые): выполняют построение атаки через борт с "растягивающим" игроком под дальнюю синюю.

Обороняющиеся (синие): нападающий 2 - направляет атаку соперника к борту, нападающий 3 и защитник 5 выполняют подкат к игроку с шайбой на борт для отбора шайбы. Нападающий 1 выполняет движение на своём краю, опекая "своего" игрока. Защитник 4 выполняет страховку партнёров.

4. Тренер обращает внимание на своевременные и точные движения игроков (подкат, выбор позиций, контроль дистанций)

5. Тренер может изменить уровень сопротивления обороняющихся (имитация отбора, прессинг, количество игроков)



В. Поле.

1. Упражнение 5 на 5. Отбор шайбы давлением в средней зоне, контратака с подключением защитника.

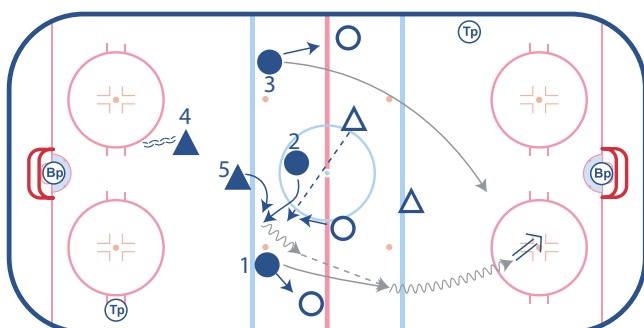
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.

3. Атакующие (белые): защитник 5 отдаёт передачу защитнику 4. Защитник 4 выполняет передачу с отскоком от борта нападающему 3. Нападающий 1 и 2 осуществляют поддержку нападающему 3 для развития атаки.

Обороняющиеся (синие): нападающий 3 осуществляет движение для отбора шайбы у нападающего противника. Нападающий 2 осуществляет помощь нападающему 3, передачу на нападающего 1 после отбора шайбы. Нападающий 1 выполняет страховку партнёров и атаку ворот. Защитник 4 выполняет движение в помощь нападающему 1 и 2 после отбора шайбы. Защитник 5 страхует партнёров.

4. Тренер обращает внимание на своевременные и точные движения игроков (подкат, выбор позиций, контроль дистанций)

5. Тренер может изменить уровень сопротивления обороняющихся (имитация отбора, прессинг, количество игроков).



С. Поле.

1. Упражнение 5 на 5. Отбор шайбы при входе в зону, контратака с места отбора.

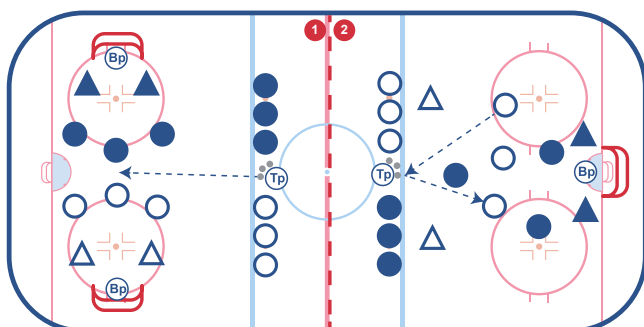
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.

3. Атакующие (белые): осуществляют развитие атаки посредством передачи от защитника на нападающего по центру площадки.

Обороняющиеся (синие): нападающий 2 и защитник 5 выполняют подкат и отбор шайбы у нападающего 2 (белые), нападающий 2 осуществляет передачу на нападающего 1. Нападающие 1 и 3 опекают хоккеистов соперника, выполняют движение под передачу и контратаку после отбора шайбы.

4. Тренер обращает внимание на своевременные и точные движения игроков (подкат, выбор позиций, контроль дистанций)

5. Тренер может изменить уровень сопротивления обороняющихся (имитация отбора, прессинг, количество игроков).



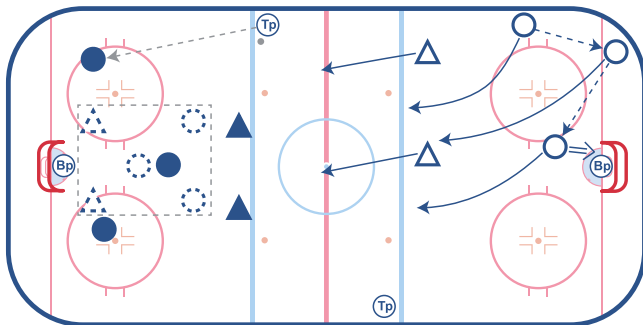
ИГРА.

1. 5 на 5 в зоне.

2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Игры начинаются после вброса тренером шайбы.

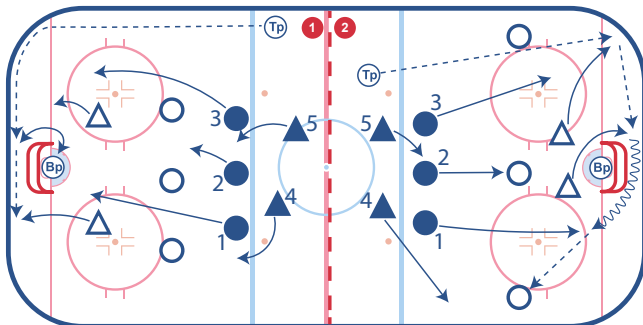
3. Условие хоккеисты после отбора шайбы должны оттолкнуться передачей с тренером.

4. Игра длится по времени или до заданного количества шайб.



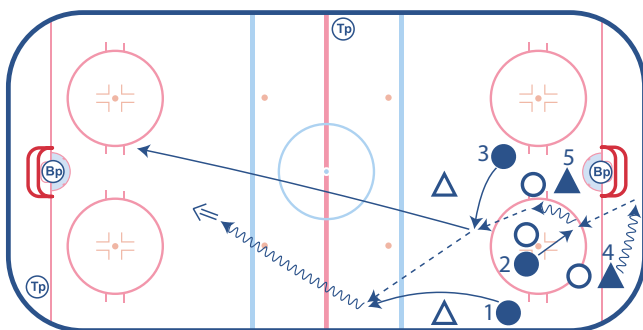
А. Поле.

1. Упражнение 5 на 5. Возврат в зону обороны после потери шайбы.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (синие): осуществляют позиционную атаку ворот после передачи от тренера.  
Обороняющиеся (белые): осуществляют атаку ворот, по сигналу тренера выполняют возврат в зону обороны через центр площадки и занимают места согласно схеме для построения позиционной обороны.
4. Тренер обращает внимание на движение игроков обороны при возврате, игра по местам в зоне, опеку "своих" хоккеистов при позиционной обороне.
5. Тренер может изменить уровень сопротивления обороняющихся (имитация отбора, прессинг, количество игроков).



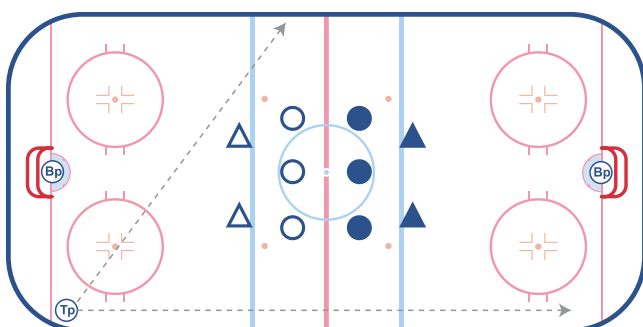
В. Поле.

1. Упражнение 5 на 5. Отбор шайбы давлением двумя-четырьмя хоккеистами.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станция 1:  
- Атакующие хоккеисты (белые): осуществляют выход из-под давления через ближний борт и перепасом между защитниками.  
- Обороняющиеся (синие): нападающие 1 и 3 осуществляют давление на защитников противника. Нападающий 2 выполняет движение на дальний "пятак", страховку партнёров. Защитники 4 и 5 страхуют партнёров.
3. Станция 2:  
- Атакующие хоккеисты (белые): осуществляют выход из-под давления через дальний борт и перепасом между защитниками.  
- Обороняющиеся (синие): нападающие 1 и 3 осуществляют отбор шайбы давлением на защитников. Нападающий 2 выполняет движение для прелествия действий центрального нападающего соперника. Защитник 4 выполняет движение для прелествия приёма шайбы крайним нападающим соперника. Защитник 5 страхует партнёров.
4. Тренер обращает внимание на своевременность и точность движения.
5. Тренер может изменить уровень сопротивления обороняющихся (имитация отбора, прессинг, количество игроков).



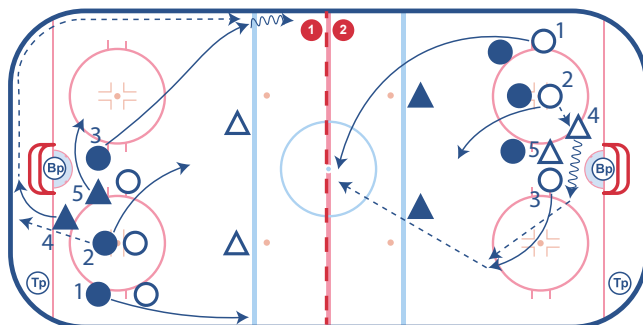
С. Поле.

1. Упражнение 5 на 5. Выход из-под давления в зоне обороны, переход в контратаку.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (синие): защитник 4 осуществляет ведение шайбы и короткую передачу на нападающего 2. Нападающий 2 выполняет движение в поддержку защитника 4, передачу на нападающего 3. Нападающий 3 осуществляет передачу в среднюю зону на нападающего 1, движение для развития атаки ворот. Нападающий 1 выполняет движение в среднюю зону под передачу, атаку ворот.  
- Обороняющиеся (белые): осуществляют отбор шайбы давлением.
4. Тренер обращает внимание на своевременность и точность движение .
5. Тренер может изменить уровень сопротивления обороняющихся (имитация отбора, прессинг, количество игроков).



ИГРА.

1. 5 на 5 по заданию тренера.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Игры начинаются после вброса тренером шайбы.
3. Тренер вбрасывает шайбу в любую часть площадки.
4. Хоккеисты должны подобрать шайбу, быстро сориентировавшись и заняв сторону (обороняющиеся или атакующие).
5. Игра длится по времени или до заданного количества шайб.



А. Поле.

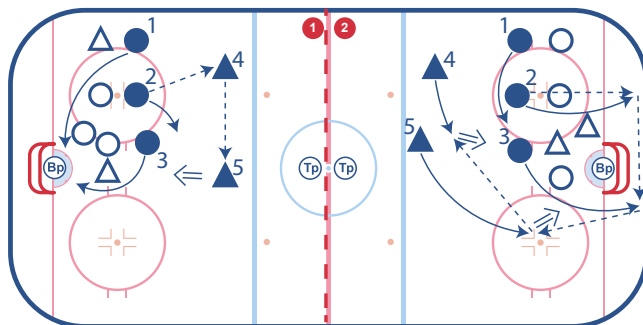
1. Упражнение 5 на 5. Выход из зоны обороны после выигранного вбрасывания.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнения начинаются после вброса тренером шайбы.

3. Станция 1:

- Нападающий 2 выигрывает вбрасывание назад и открывается в поддержку нападающему 3. Нападающий 3 осуществляет открывание под передачу от защитника 4 на левый борт. Нападающий 1 осуществляет движение по правому борту в поддержку нападающим 3.
- Защитник 4 подбирает шайбу и выполняет передачу на дальний борт нападающему 3. Защитник 5 осуществляет страховку партнёров.

Станция 2:

- Нападающий 2 выигрывает вбрасывание назад и осуществляет открывание в поддержку нападающему 3. Нападающий 1 осуществляет открывание в среднюю зону под передачу от нападающего 3. Нападающий 3 осуществляет открывание на левый борт под передачу от защитника 4.
  - Защитник 4 осуществляет передачу нападающему 3. Защитник 5 выполняет страховку партнёров.
4. Тренер следит за отработкой техники выигрывания вбрасывания и последующее выполнение действий по заранее подготовленной схеме.



В. Поле.

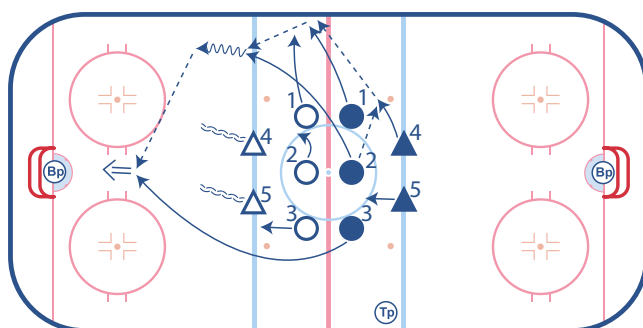
- 1 Упражнение 5 на 5. Розыгрыш в зоне атаки после выигранного вбрасывания.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнения начинаются после вброса тренером шайбы.

3. Станция 1:

- Нападающий 2 выигрывает шайбу назад на защитника 4 и открывается на дальний "пятак". Нападающие 1, 3 осуществляют движение на "пятак" для помехи вратарю и подправления шайбы.
- Защитник 4 осуществляет подбор шайбы и передачу защитнику 5. Защитник 5 осуществляет бросок по воротам.

Станция 2:

- Нападающий 2 осуществляет выигрывает вбрасывание вперёд, подбор шайбы, передачу нападающему 3. Нападающий 3 осуществляет открывание, приём и передачу защитнику 5. Нападающий 1 осуществляет движение на дальний "пятак" в поддержку партнёрам.
  - Защитник 5 выполняет открывание под передачу от нападающего 3 и выполняет бросок. Защитник 4 открывается под возможную передачу от защитника 5.
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. Поле.

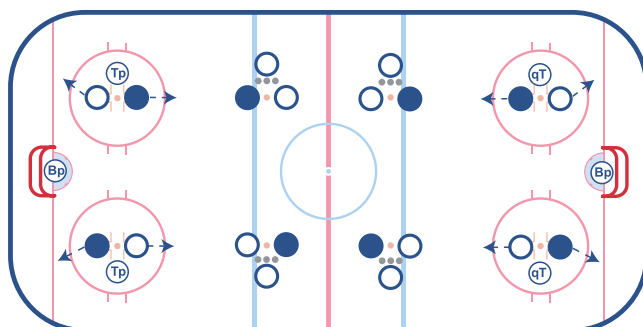
1. Упражнение 5 на 5. Атака ворот после выигранного вбрасывания в средней зоне.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнения начинаются после вброса тренером шайбы.

3. Атакующие (синие):

- Нападающий 2 выигрывает вбрасывание на защитника 4, осуществляет открывание под передачу нападающего 1, передачу нападающему 3. Нападающий 1 открывается на правый борт и осуществляет передачу нападающему 2. Нападающий 3 открывается на дальний "пятак" под передачу нападающего 2.
- Защитник 4 подбирает шайбу и выполняет передачу нападающему 1. Защитник 5 страхует партнёров.

Обороняющиеся (белые):

- Нападающие 1, 2, 3 создают помеху действиям атакующих хоккеистов 1, 2, 3 синие.
  - Защитники 4, 5 выполняют отбор шайбы, страховку партнёров.
4. Тренер следит за расстановкой хоккеистов и действиями по заранее подготовленной схеме.
5. Тренер может изменить упражнение поменяв стороны развития атаки.



ИГРА.

1. Вбрасывания.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Игра начинается после вбрасывания тренером шайбы.
3. Игра на вбрасывании по заданию с выигрывшем в определённую сторону (вперёд, назад, влево, вправо, с "удобной" и "неудобной" стороны).

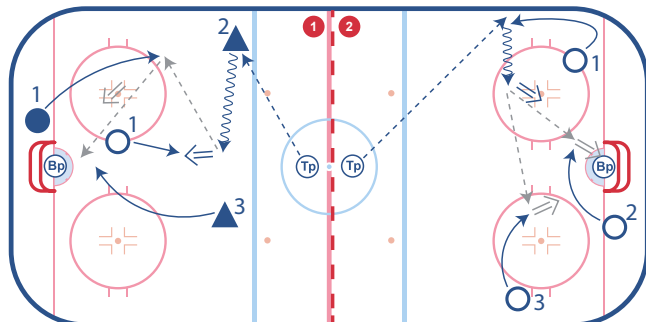


Приоритет: Командная тактическая подготовка

Игра в неравных составах

Занятие: 17

Координационная сложность: -



А. Поле.

1. Упражнения 3 в 0, 3 в 1. Подводящие к схеме розыгрыша с защитником на "пятак".  
2. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается после передачи шайбы от тренера.

3. Станция 1:

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

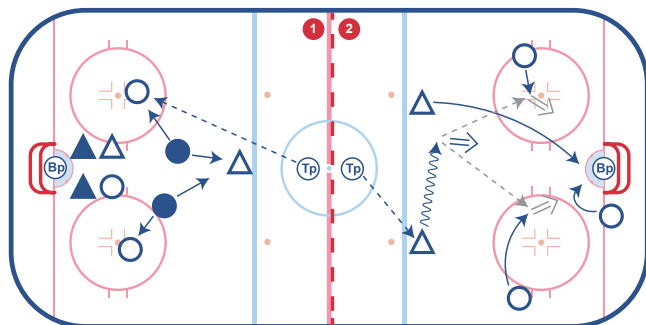
- Защитник 2 осуществляет ведение и бросок по воротам. Защитник 3 перемещается на ближний "пятак" для добивания и подправления шайбы.

Станция 2:

- Нападающий 1 двигается на полборта под передачу от тренера, выполняет бросок по воротам. Нападающий 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. Поле.

1. Упражнения 5 на 4, 5 в 0. Схемы розыгрыша с защитником на "пятак".

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

3. Станция 1:

- Атакующие осуществляют взаимодействие, броски по воротам, отработывая схему розыгрыша с защитником на "пятак".

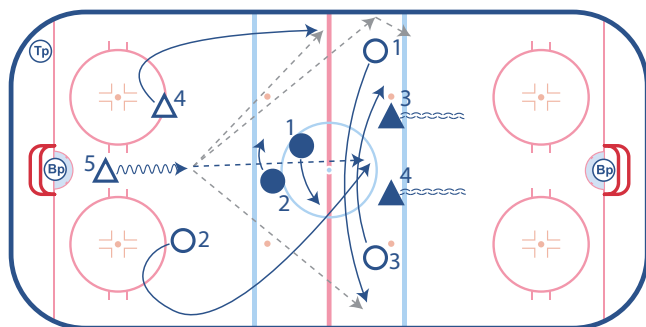
Станция 2:

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

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

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

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



С. Поле.

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

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

3. Атакующие (белые):

- Защитник 5 осуществляет ведение шайбы из-за ворот и выбирает один из вариантов продолжения атаки.

- Нападающие 1, 2, 3 и защитник 4 выполняют раскат, открываясь под передачи от защитника 5 в заданных точках под дальней синей линией.

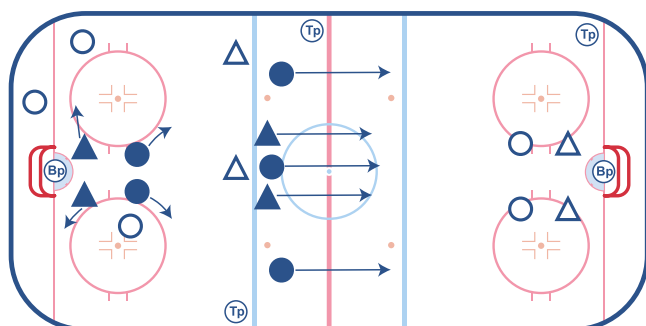
Обороняющиеся (синие):

- Нападающие 1 и 2 меняются сторонами в средней зоне осуществляя опеку игроков и препятствуют открыванию под приём передачи атакующих игроков.

- Защитники 3 и 4 выполняют построение обороны, опеку атакующих по центру площадки.

4. Тренер следит за временными и скоростными характеристиками выполнения упражнения, взаимодействием хоккеистов при атаке и обороне.

5. Тренер может изменить упражнение меняя варианты направления передач.



ИГРА.

1. 5 на 4 в потоке.

2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Игровые упражнения начинаются по сигналу тренера.

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

Задача обороняющихся - отбор шайбы, передача второй пятёрке в средней зоне.

4. Игры продолжаются до заданного счёта или по времени.

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

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

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

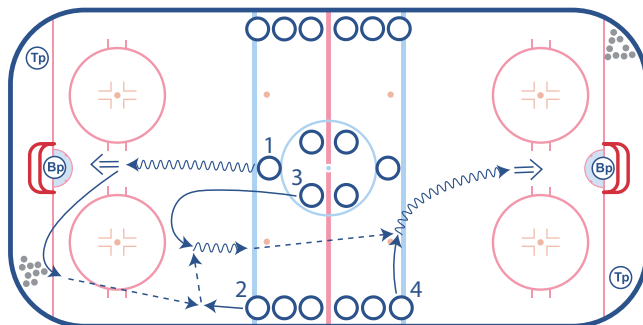
**Инвентарь:** ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: повышенная

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная



I. Подготовительная часть: 15 минут.

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

Упражнение 1 в 0 в потоке.

Временной режим: 10-15 секунд, 2-4 повторения. Пауза 60-75 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме и начинают по сигналу тренера.

2. Хоккеист 1 осуществляет атаку ворот, подбор шайбы и передачу на полборта.

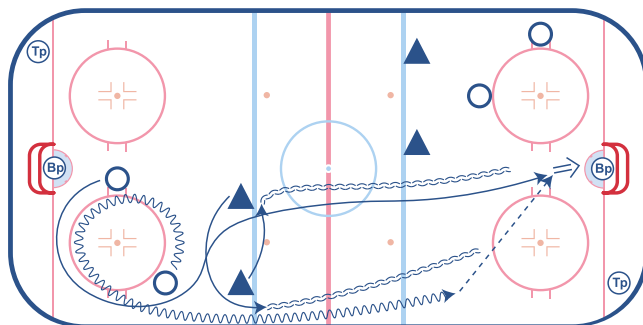
- Хоккеист 2 выполняет приём-передачу на открывающегося хоккеиста 3.

- Хоккеист 4 осуществляет движение вдоль дальней синей линии под передачу от хоккеиста 3 и выполняет атаку ворот - 5 минут.

3. Тренер следит за своевременностью движений и передач хоккеистами.

4. Тренер может видоизменить упражнение поставив дополнительные препятствия на траектории движений хоккеистов.

Подготовительная часть (А)



II. Основная часть 1: 15 минут.

Упражнение 2 в 2 со входом в зону.

Временной режим: 20-30 секунд, 2-4 повтора. Пауза 90-120 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме.

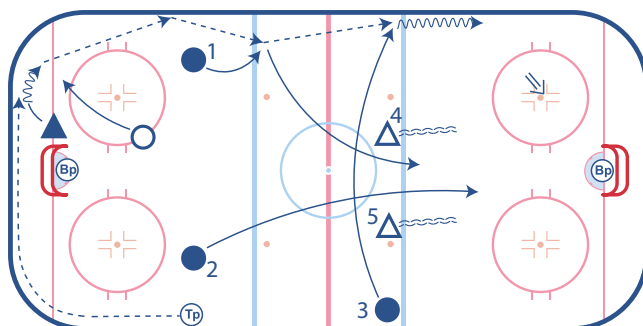
2. Атакующие (белые): осуществляют взаимодействие, передачи друг-другу, атаку ворот при противодействии защитников.

3. Обороняющиеся (синие): выполняют подкат, контролируют дистанцию, осуществляют перехват и отбор шайбы.

4. Тренер обращает внимание на действия хоккеистов при входе в зону. Атакующим - не потерять шайбу, обороняющимся - отбор шайбы до синей линии.

5. Тренер может задать условие: один из нападающих - открывание под дальней синей линией.

Основная часть (В,С)



III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнение 3 в 2 (с контролируемым выходом из зоны).

Временной режим: 45-60 секунд, 2-4 повтора. Пауза 120-180 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно схеме. Упражнение начинается после броска тренером шайбы.

2. Атакующие (синие):

- Защитник осуществляет подкат, подбор шайбы, передачу через борт нападающему 1.

- Нападающий 1 выполняет передачу нападающему 3, движение на дальний пятак в поддержку партнёров. Нападающий 3 осуществляет движение вдоль синей линии под передачу от нападающего 1, атаку ворот. Нападающий 2 выполняет движение на ворота для добивания шайбы после броска.

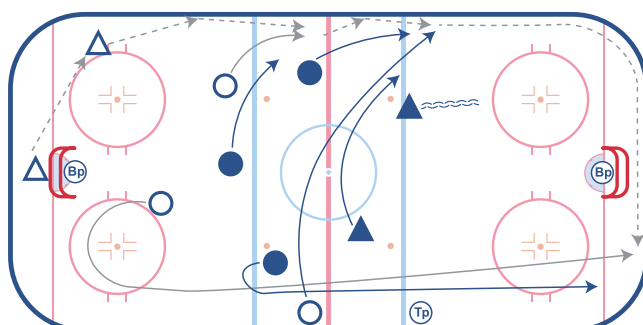
3. Обороняющиеся (белые):

- Нападающий осуществляет давление на защитника (синие).

- Защитники выполняют построение обороны, отбор шайбы.

4. Тренер следит за своевременностью передач и движением хоккеистов.

5. Тренер может видоизменить упражнение поменяв стороны выхода из зоны.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Игра 5 на 5.

Временной режим: 60-75 секунд, 2-4 повтора. Пауза 120-180 секунд.

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

2. Атакующие (белые): осуществляют раскат, контролируемый выход из зоны через левый край площадки со входом в зону атаки.

3. Обороняющиеся (синие): осуществляют построение обороны 1-3-1, отбор шайбы.

4. Тренер следит за правильностью выбранных траекторий движения, за своевременным открыванием для поддержки партнёров.

5. Тренер может изменить упражнение выбрав стороны контролируемого раската.

Заключительная часть (Игра)

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

Навыки: опека соперников, защита "пятак", подправление шайбы.

Задачи: отработка технико-тактических индивидуальных действий.

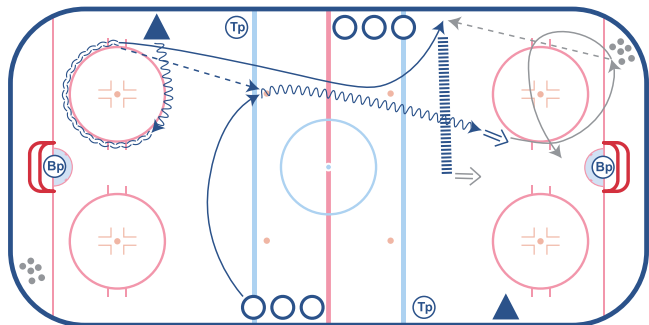
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 60 минут

Координационная сложность: повышенная

Величина нагрузки: большая

Направленность: смешанная



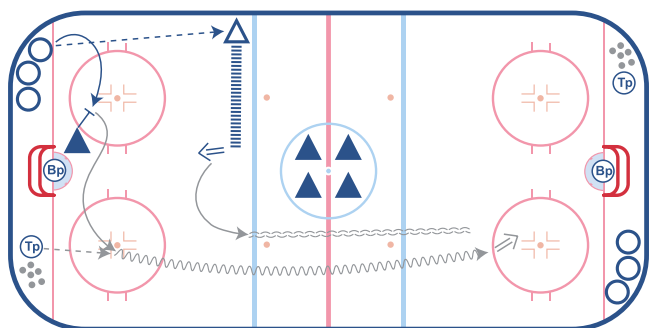
I. Подготовительная часть: 15 минут.

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

Упражнение 1 в 0. С повторной шайбой из угла

Временной режим: 10-20 секунд, 2-4 повторения на станции. Пауза 75-90 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающий осуществляет движение под передачу от защитника, атаку ворот. Помеху вратарю, подправление шайбы после броска защитника.
3. Защитник выполняет движение, передачу шайбы нападающему, бросок повторной шайбы по воротам.
4. Тренер следит за своевременностью движений и передач между хоккеистами.
5. Тренер может поменять стороны расположения шайб для повторной атаки.

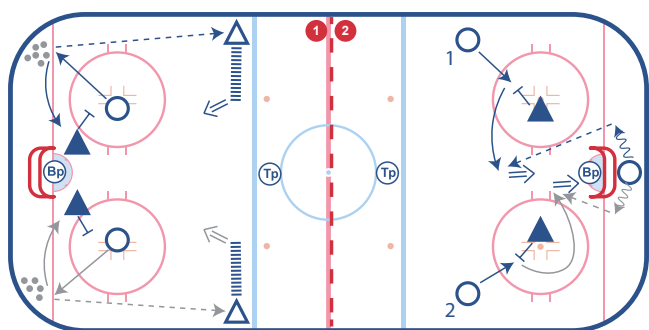


II. Основная часть 1: 15 минут.

Упражнения 1 в 1.

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

1. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающий выполняет передачу защитнику и движется на ворота для помехи вратарю и подправления шайбы при единоборстве с защитником. Вторым действием нападающий открывается под передачу от тренера и осуществляет атаку противоположных ворот.
3. Защитник выполняет выход по центру и бросок по воротам. Вторым действием осуществляет подкат под нападающего, построение обороны, отбор шайбы.
4. Тренер следит за выполнением навыков игры под воротами и единоборств.
5. Тренер может изменить условие обыгрыша защитника (обводка, бросок из-под защитника). Защитнику - отбор шайбы до синей линии.

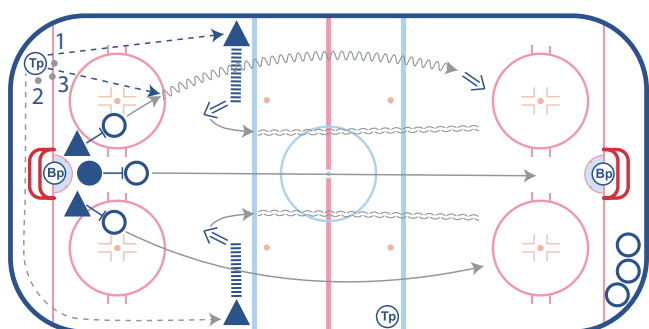


III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнения 2 в 2 "под воротами" (защита "пятак").

Временной режим: 15-20 секунд, 2-4 повтора. Пауза 45-60 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Атакующие (белые):
  - Нападающие движутся, осуществляют передачу защитникам, выполняет помеху вратарю, подправление шайбы, открывание под передачу, бросок при ситуации 2 в 2 "под воротами".
  - Защитники осуществляют приём-передачи от нападающих, движение вдоль синей линии, бросок по воротам.
3. Обороняющиеся (синие) осуществляют препятствие движению атакующих хоккеистов. Выполняют опеку и отбор шайбы.
4. Тренер следит за выполнением действий "под воротами" (опекой, помехой вратарю, подправлением шайбы, броском).
5. Тренер может изменить упражнение: обороняющиеся с перевёрнутыми клюшками, атакующие бросают (добивают) в одно касание.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Упражнение 3 в 3 "под воротами" с продолжением атаки 3 в 2.

Временной режим: 30-45 секунд, 2-4 повтора. Пауза 120-150 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается после вброса тренером шайбы.
2. Атакующие (белые):
  - Нападающие осуществляют помеху, подправления шайбы после броска защитниками при единоборстве обороняющихся в ситуации 3 в 3 "под воротами". Вторым действием выполняют атаку 3 в 2 противоположных ворот.
3. Обороняющиеся (синие): осуществляют опеку атакующих "под воротами", бросок на подправлении, подкат и построение обороны при ситуации 2 в 3.
4. Тренер следит за выполнением навыков игры под воротами и единоборств.
5. Тренер может изменить упражнение добавив третьего хоккеиста в поддержку обороняющимся.

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

**Навыки:** выход из зоны обороны. Оборонительная ситуация 3 в 3, опека соперника во время их атаки при входе в нашу зону.

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

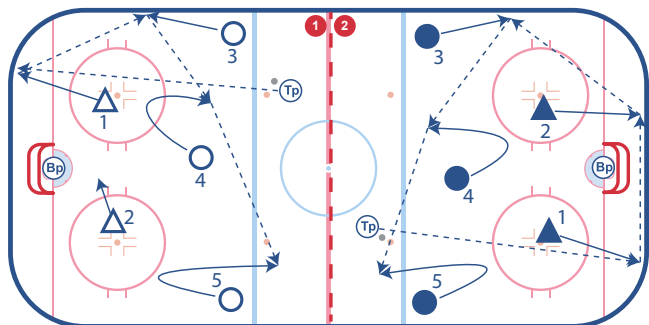
**Инвентарь:** ворота, шайбы, маркер, секундомер.

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 (кляшка в одной руке), вращательные движения кистей (кляшка в двух руках), наклоны и выпады на одно колено (правая и левая нога) - 5 минут.

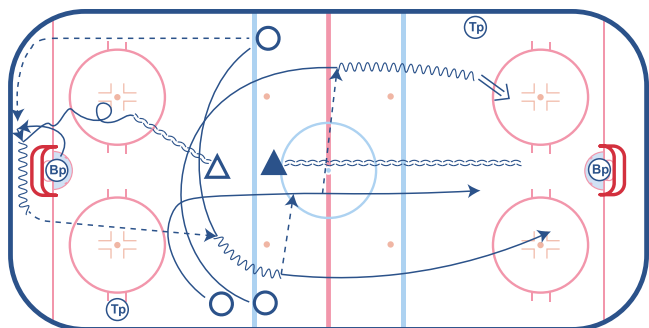
Упражнение 5 в 0 выход из зоны через ближний борт, перепасом защитниками. Временной режим: 10-15 секунд. Пауза 45-60 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно представленной схеме и двигаются по заранее обозначенным траекториям. Упражнения начинаются с передачи тренером шайбы.

2. Станция 1: после вброса тренером шайбы в угол, защитник 1 осуществляет подбор шайбы с последующим пасом на полборта нападающему 3 и с дальнейшим переводом шайбы на противоположный фланг через игроков 4 и 5.

3. Станция 2: после вброса тренером шайбы в угол, защитник 1 подбирает шайбу и осуществляет перепас с защитником 2. Защитник 2 осуществляет передачу на ближний борт нападающему 3 с последующим переводом шайбы на дальний борт через игроков 4 и 5.

4. Тренер следит за своевременностью отрывания хоккеистов под передачи, правильностью выполнения схемы движений.



II. Основная часть 1: 20 минут.

Упражнение 3 в 1 (с раскатом 10 минут).

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

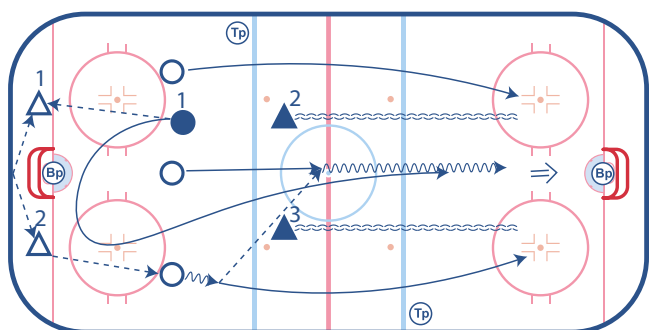
1. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.

2. Нападающие осуществляют раскат (со сменой сторон крайними нападающими), взаимодействием (приём-передачи, разность скоростей) выполняют атаку ворот.

3. Защитник (белые) осуществляет подбор шайбы, выход из-за ворот и начало атаки передачей нападающим (белым). Защитник (синие) стартует спиной вперёд, выполняет построение обороны, отбор шайбы (выбор позиции, контроль дистанции).

4. Тренер обращает внимание на взаимодействие при выходе из зоны.

5. Тренер может видоизменить упражнение добавив защитника в поддержку нападающим или обороняющемуся защитнику.



Упражнение 3 в 3 с выходом из зоны. (10 минут).

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

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

2. Атакующие (белые):

- Защитники 1 и 2 осуществляют подбор шайбы, передачу своим нападающим.

- Нападающие выполняют подкат, выход из зоны, атаку ворот.

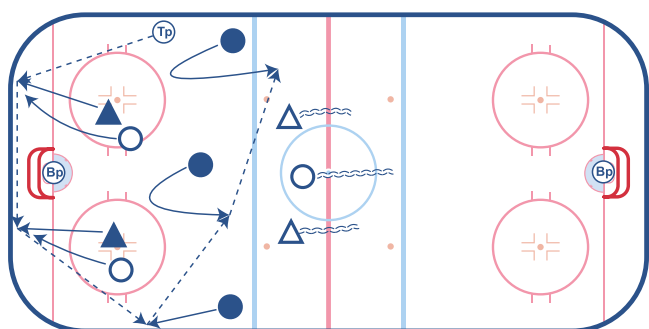
3. Обороняющиеся (синие):

- Нападающий 1 выполняет вброс защитнику 1, раскат по заданной траектории осуществляя помощь защитникам 2 и 3.

- Защитники 2 и 3 организуют построение обороны, опеку соперника при входе нападающих в зону, контроль дистанции, выбор позиции при ситуации 2 в 3.

4. Тренер следит за действиями догоняющего хоккеиста, внимание на распределение игроков в обороне с учётом догоняющего игрока.

5. Тренер может изменить упражнение добавив условие догоняющему выбрать для опеки определённого нападающего (левый или правый фланг).



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 согласно предлагаемой схеме. Старт упражнения после передачи шайбы от тренера.

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

3. Обороняющиеся (белые): нападающие осуществляют отбор шайбы давлением двумя игроками и возврат в зону обороны. Защитники осуществляют построение обороны и отбор шайбы.

4. Тренер обращает внимание на действие двух игроков давления.

5. Тренер может задать условие давления тремя-четырьмя игроками.

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

Задачи: отработка технико-тактических индивидуальных, групповых действий.

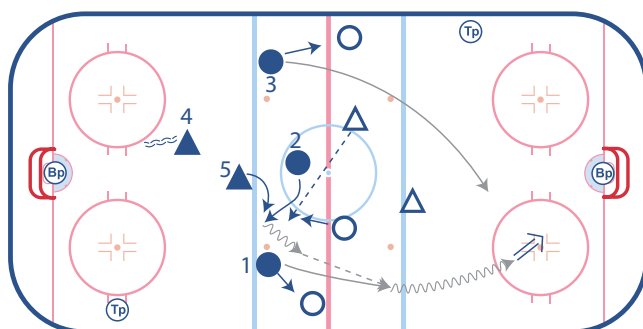
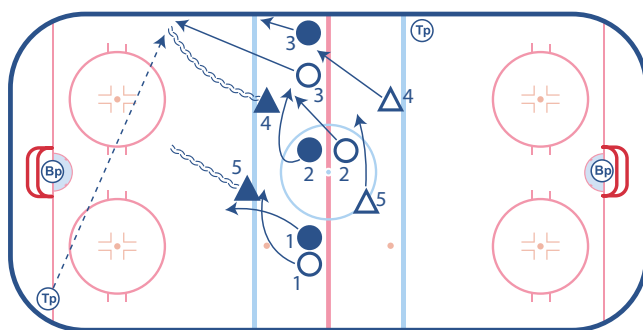
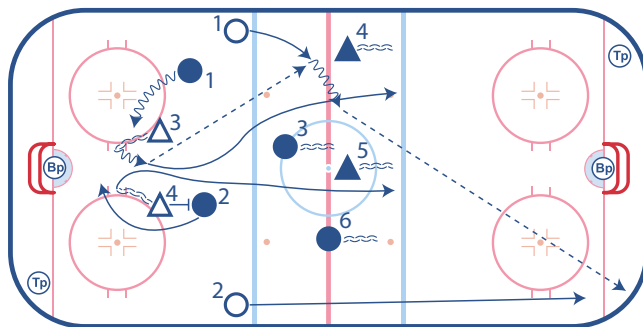
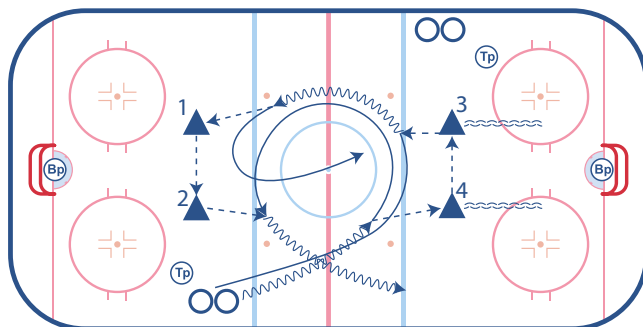
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: высокая

Величина нагрузки: 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, вперёд, назад), хоккеисты делают 3-4 шага в указанном направлении и возвращаются на исходные места - 5 минут.

Упражнение 2 в 2.

Временной режим: 2-3 повторения по 15-25 секунд. Пауза 75-90 секунд.

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

2. Нападающие осуществляют раскат по круговой траектории в центральной зоне, выполняют приём-передачи через защитников 1, 2, 3, 4 и атакуют ворота.

3. Защитники 3, 4 организуют построение обороны, опеку соперника при входе нападающих в зону, контроль дистанции, выбор позиции при ситуации 2 в 2.

4. Тренер следит за позициями и действиями защитников при выполнении оборонительных действий.

5. Тренер может изменить упражнение добавив смену мест нападающих в средней зоне, на входе в зону, подключить защитников 1, 2 в качестве подключающихся в помощь защитникам 3, 4.

II. Основная часть 1: 15 минут.

Упражнение 2 на 2 с переходом в 4 на 4..

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

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

2. Атакующие (белые): нападающий 1 выполняет открывание под передачу от защитника 3, диагональный вброс в зону атаки. Нападающий 2 осуществляет подбор шайбы. Защитник 3, 4 осуществляют отбор шайбы, передачу нападающему, поддержку атаки.

3. Обороняющиеся (синие): осуществляют построение обороны в средней зоне, отбор шайбы при ситуации 4 на 4.

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

5. Тренер может изменить упражнение выбрав направление вброса шайбы в зону атаки.

III. Основная часть 2: 15 минут.

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

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

1. Хоккеисты располагаются и двигаются согласно предлагаемой схемы. Упражнение начинается при вбрасывании шайбы тренером.

2. Атакующие (белые):

- Нападающий 3 осуществляет подбор шайбы с противодействием защитника 4. Нападающий 2 двигается в помощь нападающему 3. Нападающий 1 осуществляет страховку партнёров. Защитник 4 осуществляет давление на нападающего 3 (синего), защитник 5 страхует партнёров.

3. Обороняющиеся (синие):

- Нападающий 3 осуществляет открывание на борт для передачи от защитника 4. Нападающие 1, 2 двигаются в помощь. Защитник 4 осуществляет подкат и отбор шайбы в противодействии нападающего 3 (белый). Защитник 5 страхует партнёров.

4. Тренер обращает внимание на своевременность движений (выбор игрока для опеки, контроль дистанции).

5. Тренер может видоизменить упражнение вбрасывая шайбу в различные участки средней зоны.

IV. Заключительная часть: 15 минут.

Упражнение 5 на 5. Отбор шайбы при входе в зону, контратака с места отбора.

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

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

2. Атакующие (белые): осуществляют развитие атаки посредством передачи от защитника на нападающего по центру площадки.

3. Обороняющиеся (синие): нападающий 2 и защитник 5 выполняют подкат и отбор шайбы у нападающего 2 (белые), нападающий 2 осуществляет передачу на нападающего 1. Нападающие 1 и 3 опекают хоккеистов соперника, выполняют движение под передачу и контратаку после отбора шайбы.

4. Тренер следит за действиями обороняющихся при отборе шайбы, построение контратаки.

5. Тренер может изменить упражнение поставив задачу входу в зону атакующими без передач, с передачами в центре площадки, с передачами через борт.

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.

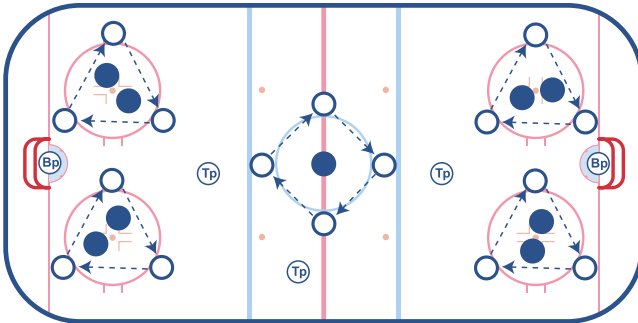
**Инвентарь:** ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 60 минут

Координационная сложность: низкая

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная



I. Подготовительная часть: 15 минут.

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

Временной режим: 2 повторения на станции по 10-20 секунд. Пауза 90-120 секунд.

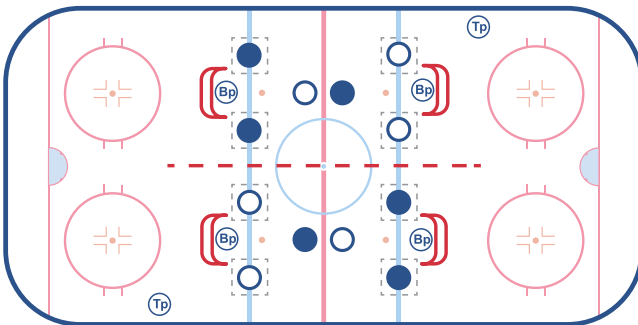
1. Хоккеисты расположены как указано на схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.

2. Нападающие (белые) осуществляют приём-передачу шайбы между собой.

3. Задача защитников (синие) отобрать шайбу.

4. Тренер следит за точностью выполнения передач, контроль дистанции.

5. Тренер может изменить упражнение поставив условие передачи в одно касание (или определённое количество касаний).



II. Основная часть 1: 15 минут.

Упражнение 3 в 1 (с двумя стационарными хоккеистами).

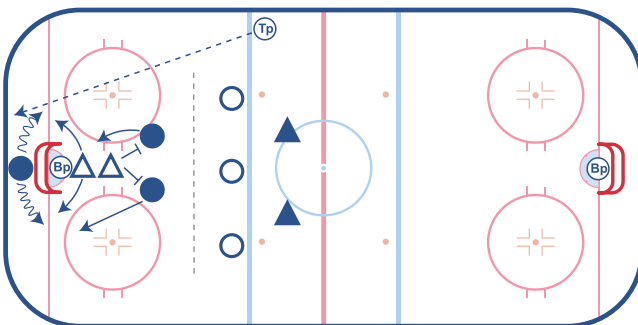
Временной режим: 30-45 секунд, 2-4 повторения на станции. Пауза 90-120 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Игра начинается по сигналу тренера.

2. Задача хоккеистов – забить поочерёдно 3 шайбы.

3. Первую шайбу забивает один хоккеист, вторую – двое, третью – трое хоккеистов.

4. Выигрывает команда первая забившая 3 шайбы подряд.



III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнение 3 в 2 в потоке.

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

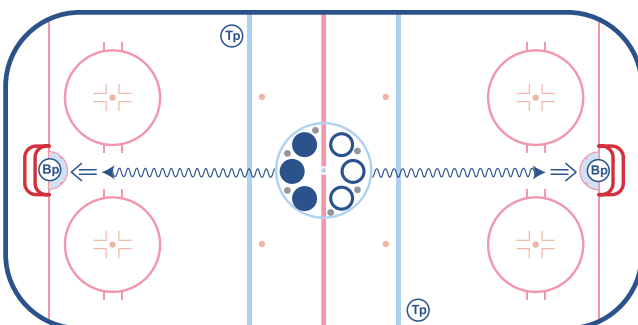
1. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Игра начинается по сигналу тренера.

2. Задача хоккеистов нападения – осуществить "взятие" ворот выполняя розыгрыш в отведённой области.

3. Задача игроков обороны – отобрать шайбу, осуществить передачу своим нападающим.

4. Тренер следит за соблюдением хоккеистами установленной границы действий.

5. Тренер может видоизменить упражнение установив определённое количество передач для "взятия" ворот.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Буллиты.

Временной режим: 2-4 повторения.

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

2. Хоккеисты осуществляют серию штрафных бросков по всем правилам игры.

3. Игра длится до заданного количества забитых шайб.

4. Тренер может видоизменить игру поставив условие "взятия" ворот броском или обводкой вратаря.

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.

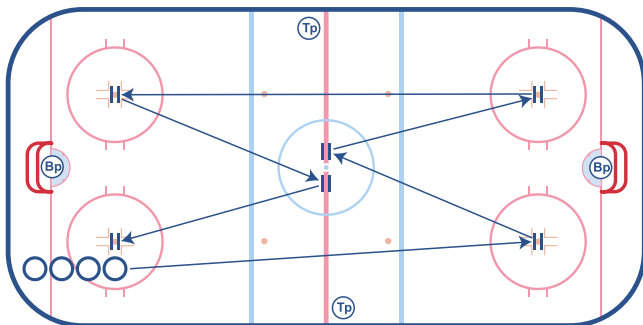
**Инвентарь:** ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: высокая

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная



I. Подготовительная часть: 20 минут.

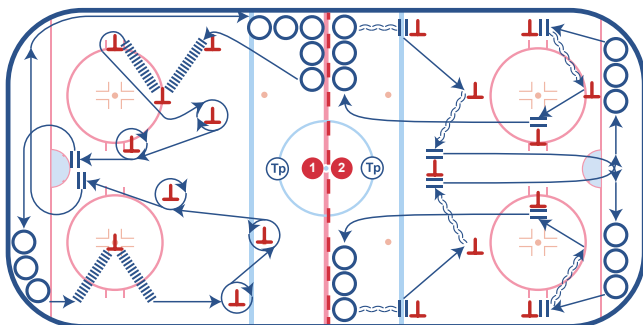
Разминка в движении: хоккеисты движутся по кругу выполняя вращательные движения в локтевых и плечевых суставах (клюшка в одной руке), вращательные движения кистей (клюшка в двух руках), вращательные движения корпусом (вправо влево), выпады на одно колено (правая и левая нога) - 5 минут.  
Временной режим: 2-3 повтора, на время. Восстановление ЧСС до 110-120 уд/мин<sup>-1</sup>.  
Временная пауза 3-5 минут.

1. Функциональный тест "челночный бег".

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

3. Задача хоккеистов за минимальное время преодолеть дистанцию.

4. Тренер следит за функциональным состоянием хоккеистов, выдерживает временную паузу между повторениями.



II. Основная часть 1: 20 минут.

Упражнение для определения уровня владения техническими навыками (техника владения коньками, техника владения клюшкой и шайбой).

Временной режим: 2-3 повторения. Пауза между повторениями 1,5-2 минуты.

1. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме.

2. Упражнение и использованием 2-3 навыков.

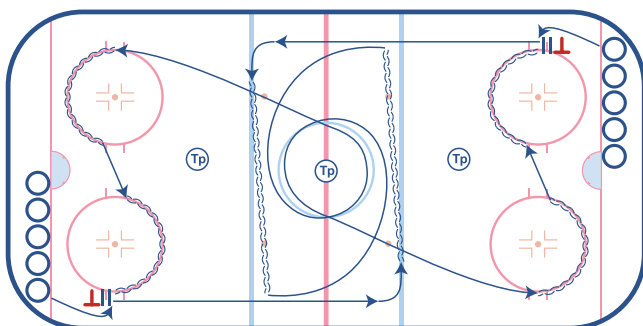
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:

- Станция 1: Старт скрестными шагами боком спиной и лицом вперед, скольжение различными способами при скольжении лицом и спиной вперед, повороты на 360° плавные и резкие без отрыва коньков от льда со сменой стороны.

- Станция 2: Переходы лицом вперед - спиной вперед - лицом вперед со сменой направления движения, торможения, объединённых временными критериями выполнения - синхронное выполнение, находиться в нужном месте в заданное время.

4. Тренер следит за техникой выполнения навыков.

5. Тренер может включить навыки передачи шайбы.



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. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме.

2. Упражнение и использованием 2-3 навыков.

3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:

- Скольжение «змейкой».

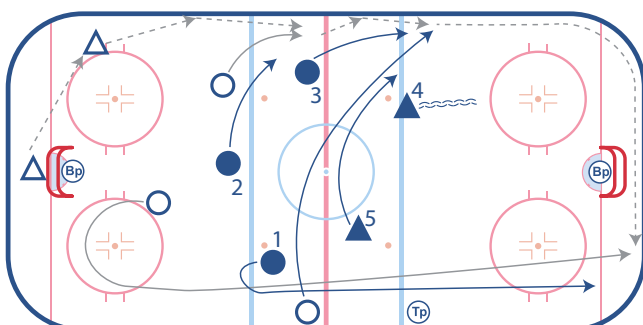
- Скольжение с прыжками и приседаниями на прямых участках траектории.

- Возможно выполнение в парах с тягой или толканием партнёра.

- При движении вокруг центральной зоны вбрасывания включение сложного элемента «кораблики» со сменой стороны и без.

4. При старте учеников тренер следит за тем чтобы соблюдалась пауза между стартом учеников из первой и второй группы для обеспечения безопасного скрещивания, выполнять в медленном и среднем темпе.

5. Тренер может заменять навыки на своё усмотрение из списка в зависимости от уровня освоения выбранных навыков (технической подготовленности хоккеистов).



IV. Заключительная часть: 15 минут.

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

Упражнение 5 на 5. Построение обороны, откат 1-3-1.

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

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

2. Атакующие (белые): осуществляют построение атаки через левый борт с "растягивающим" нападающим под дальнюю синюю.

3. Обороняющиеся (синие): нападающий 2 осуществляет движение - направляя атаку соперника к борту, нападающий 3 и защитник 5 выполняют движение на борт для препятствия нападению и отбора шайбы. Нападающий 1 выполняет движение на своём краю, опекая "своего" игрока. Защитник 4 выполняет страховку партнёров.

4. Тренер следит за движениями игроков обороны, выполнением построения обороны по заранее оговорённой схеме.

5. Тренер может изменить упражнение выбрав стороны развития атаки и направления передач (через борт, через центр).

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:






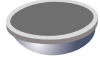

- «Проприорецепция»<sup>1</sup>;
- «Ориентирование в пространстве»;
- «Равновесие»;
- «Чувство ритма»;
- «Способность к перестроению»;
- «Статокинетическая устойчивость»<sup>2</sup>;
- «Баллистические способности»;
- «Способность дифференцировать мышечные усилия»;
- «Способность к согласованию движений»;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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Взять круглую гимнастическую палку в руки и поднять над головой. Слегка отклониться, отпустить палку, развернуться, успеть поймать. Упражнения можно делать также с мячом.
2. Стоя на месте, по сигналу тренера начать быстро работать руками, как при беге. Считать движения, сделать максимальное количество.
3. Выпрыгивания на месте из положения полуприсед.
4. Выпрыгивания на месте из положения полуприсед с поворотами на 180° и 360°.
5. Упражнение с использованием неустойчивой поверхности.
6. Спортсмен держит мяч в ногах по сигналу тренера в прыжке забрасывает его вперед, стараясь поймать.
7. Спортсмен подбрасывает по сигналу тренера медицинбол, быстро садится, встает, чтобы поймать мяч прежде чем он упадет на пол.
8. Спортсмен подбрасывает по сигналу тренера медицинбол, быстро делает оборот на 360° и старается его поймать, прежде чем медицинбол упадет на пол.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнить по 10–12 повторений.

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

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

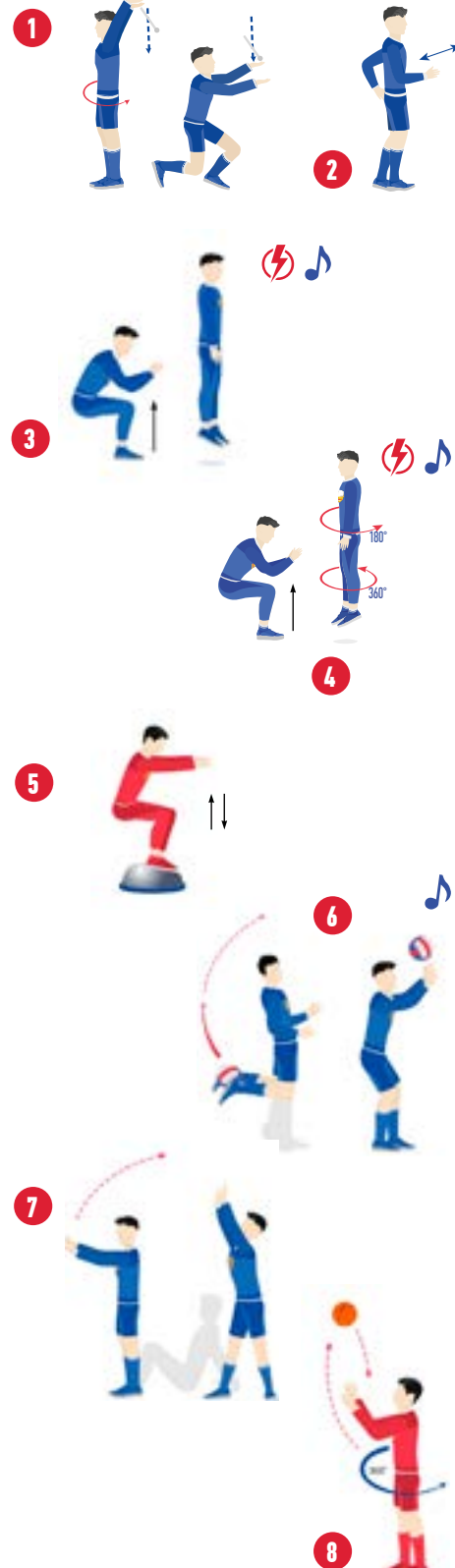
По сигналу тренера занимающиеся выполняют упражнения с целью сделать максимальное количество повторений до повторного сигнала тренера. Рекомендуется выполнять в течение 10–15 секунд, 2–3 подхода.

По сигналу тренера занимающийся выполняет прыжки на неустойчивую поверхность с целью сделать максимальное количество повторений до повторного сигнала тренера. Возможные варианты: прыгать с двух ног, попеременно. Рекомендуется выполнять в течение 10–15 секунд, 2–3 подхода.

Выполнять 6–8 повторений.

Выполнять медленно, сделать 6–8 повторений.

Выполнять медленно, сделать 6–8 повторений на каждую ногу.



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

Инвентарь: мячи теннисные

Координационная сложность:  
средняя

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

1. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Выполняется быстро по 20–30 с.



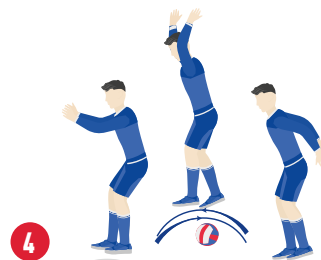
2. Прыжки через скакалку с двумя оборотами скакалки на один прыжок, повторять через каждые пять обычных.

Выполняется быстро по 20–30 с.



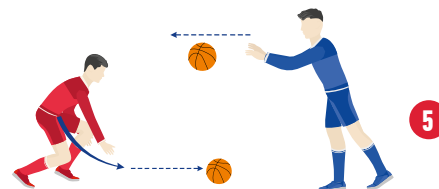
3. Упражнение выполняется в парах. Спортсмены в движении выполняют передачи мяча друг другу. По сигналу тренера выполняется смена направления.

Каждому спортсмену сделать по 8–10 передач.



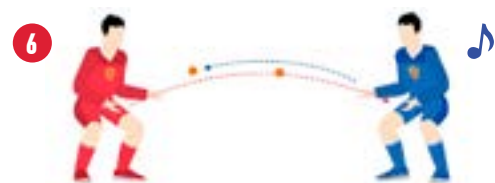
4. Прыжки через мяч и обратно.

Выполняется быстро по 20–30 с.



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

Выполняется быстро по 20–30 с.



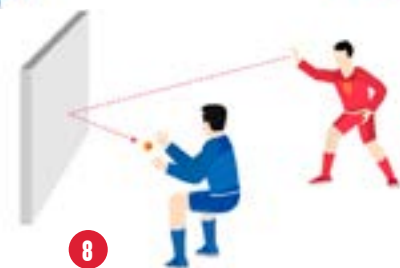
6. Стоя на расстоянии 3–4 метров друг от друга, спортсмены бросают друг другу теннисные мячи по сигналу тренера, постепенно увеличивая темп.

Выполнять 1–2 минуты.



7. Упражнение выполняется в тройках. Двое отворачиваются по сигналу, делают разворот на 180° и ловят мяч, который бросает партнер.

Каждому спортсмену сделать по 8–10 бросков.



8. Упражнение выполняется в парах. Спортсмены в движении выполняют передачи мяча друг другу. По сигналу тренера выполняется смена направления.

Каждому спортсмену сделать по 8–10 бросков.

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

Инвентарь:

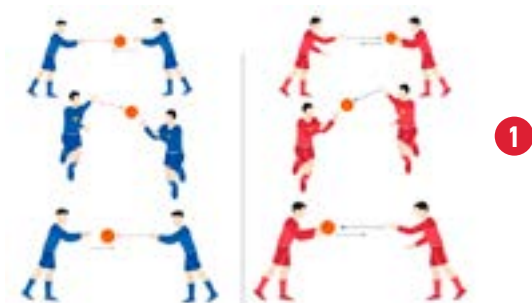
Координационная сложность:  
повышенная

## СОДЕРЖАНИЕ

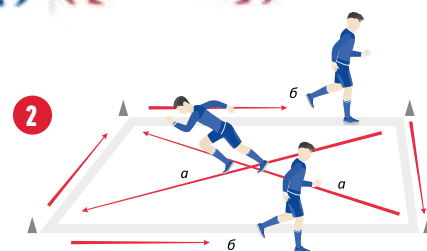
1. Упражнение выполняется в парах. Бег с быстрыми передачами мяча партнеру.
2. Бег по квадрату и диагоналям со стороны. Чередовать спринт и обычный бег.
3. Чередование обычного бега и бега на четвереньках по сигналу тренера.
4. Бег цепочкой. По сигналу тренера направляющий разворачивается и быстро бежит обратно между партнерами.
5. Бег с изменением ритма и направления по сигналу тренера.
6. Эстафета.
7. Бег по кругу «Дуэль». Задача занимающихся — догнать впереди бегущего и коснуться его.
8. Бег по намеченной трассе с различными заданиями.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнять по 45–60 секунд, 4–6 повторений.



Выполнять 20–30 с по 4–6 повторений.

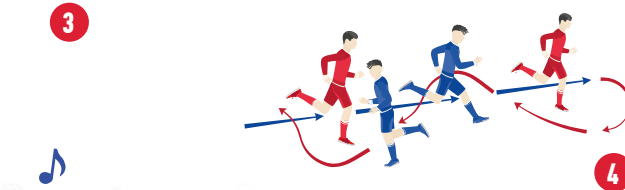


Выполнять по 4–6 повторений.



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

Выполнить 20–30 с по 4–6 повторений.



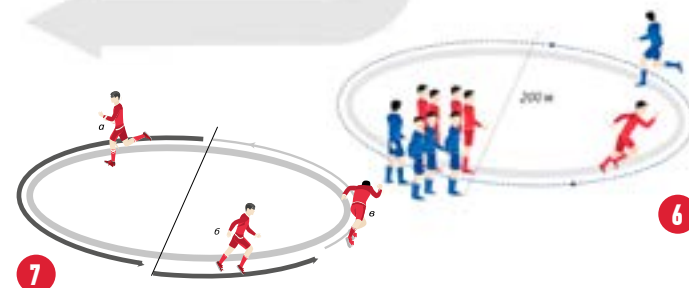
5. Бег с изменением ритма и направления по сигналу тренера.

Выполнять по 45–60 секунд.



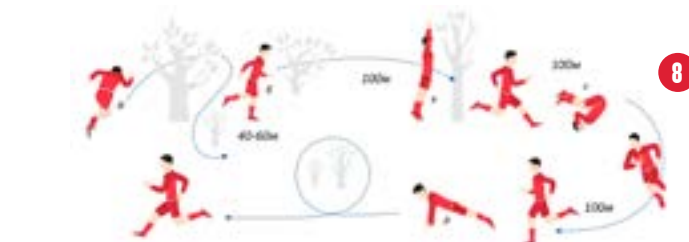
6. Эстафета.

Выполнять 1–2 подхода.



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

Выполнять 30 с.



Выполнять 4–6 подходов, тренер каждый раз меняет задание.

Подприоритеты: «Общая выносливость»

Инвентарь:

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Плавание различными способами.
2. Езда на гребном тренажере с ускорениями с заданной мощностью и частотой движений.
3. Езда на велосипедном тренажере заданной мощностью и частотой движений ногами.
4. Бег по пересеченной местности (холмы) в подъем в аэробном режиме.
5. Передвижение на лыжах на открытом воздухе.
6. Бег по пересеченной местности с включением упражнений, направленных на развитие силовых способностей.
7. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Направленность нагрузки аэробная.
8. Игра в банди на открытом воздухе.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Продолжительность 30–60 минут.

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

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

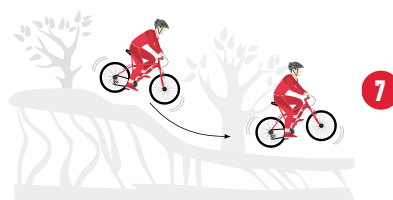
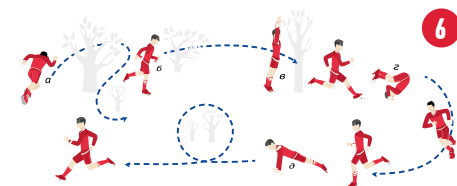
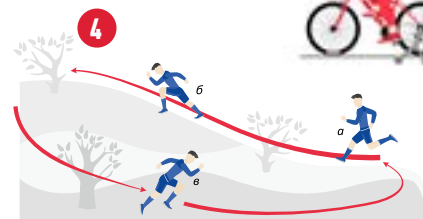
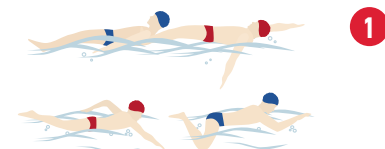
Продолжительность 30–45 минут.

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

Продолжительность 30–60 минут.

Продолжительность 30–60 минут.

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



**СОДЕРЖАНИЕ**

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

**2. Прыжки через скакалку ноги врозь.**

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

**4. Бег по лестнице вверх и вниз.**

**5. Езда на горном велосипеде по пересеченной местности.**

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

**7. Передвижение на лыжах на открытом воздухе по**

**пересеченной местности.**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Продолжительность 30–45 минут.

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

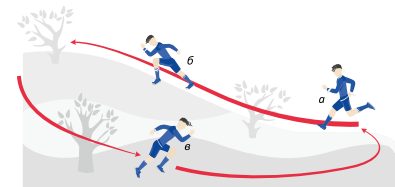
Выполняется в среднем темпе 8–10 повторений.

Продолжительность 20–30 минут.

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

Продолжительность 20–30 минут.

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



1



2



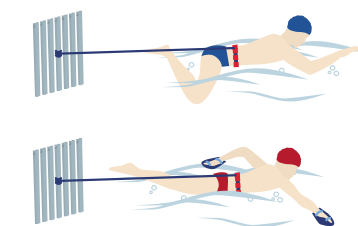
3



4



5



6



7

Подприоритеты: с «Скоростная выносливость»

Инвентарь:

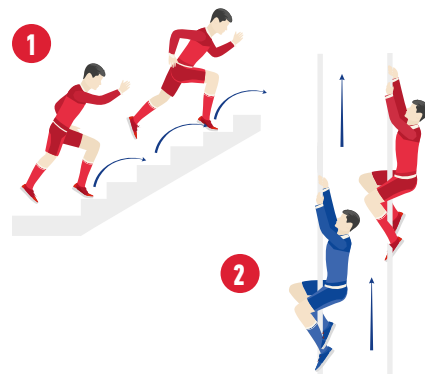
Координационная сложность:  
повышенная

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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

Продолжительность 20–30 минут.

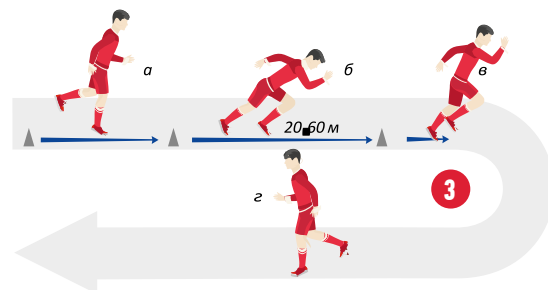


2. Лазание по канату на скорость.

Выполнить 8–10 повторений.

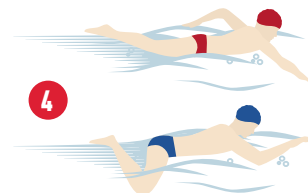
3. Фартлек.

Продолжительность 20–30 минут.



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

Продолжительность 20–30 минут.



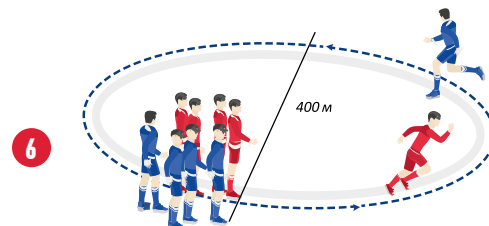
5. Прыжки через скакалку ноги врозь.

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



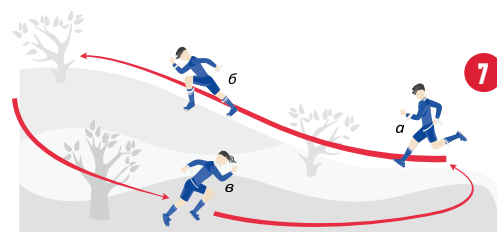
6. Бег на стадионе с использованием интервального и повторного метода тренировки.

Продолжительность 30–45 минут.



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

Продолжительность 30–45 минут.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Стоя на правой ноге, сделать движение по траектории «восьмерки» в горизонтальной плоскости.
2. Из положения сидя в группировке выпрямить ноги под углом. Руки поднять вверх. Вернуться в исходное положение.
3. В положении упор лежа медленно переставлять руки как можно дальше вперед.
4. Выполняя прыжки на одной ноге, выполнять амплитудные движения другой.
5. Наклоны вперед, руки вверх.
6. Из положения упор лежа поднять таз вверх, вернуться в исходное положение.
7. Стоя ноги врозь, сделать наклон вперед, достать предплечьем пол, медленно выпрямиться.
8. Сидя подтянуть ноги к груди, обхватить их руками. Лечь на спину, из этого положения медленно разгибать ноги.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнять медленно по 6–8 повторений на каждую ногу.

Выполнять медленно, сделать по 6–8 повторений. Тянуть руки вверх и стопы ног вперед.

Выполнять медленно, сделать 4–5 повторений.

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

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

Выполнить 10–12 повторений, постепенно увеличивая амплитуду движения.

Выполнить 6–8 повторений, постепенно увеличивая амплитуду движения.

Выполнять медленно по 6–8 повторений на каждую ногу.





Подприоритеты: «Специальная гибкость», «Динамическая гибкость»

Инвентарь: коврик гимнастический

Координационная сложность: средняя

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Сидя на полу, руки на уровне груди кисти сомкнуты в замок, повороты корпуса.

Выполнять медленно по 6–8 повторов в каждую сторону, постепенно увеличивая амплитуду.

2. Из положения лежа на спине, поднять ноги вверх до прямого угла, медленно опускать в стороны.

Выполнять медленно, сделать 6–8 повторов

3. Из исходного положения ноги вместе, сделать выпад вперед, прогнуться, развести руки в стороны и наклониться.

Выполнять медленно, сделать 6–8 повторов на каждую ногу.

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

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

5. Наклоны вперед, руки вверх.

Сделать 10–12 повторов ноги в коленях не сгибать.

6. Движение в сторону с поворотами ступней.

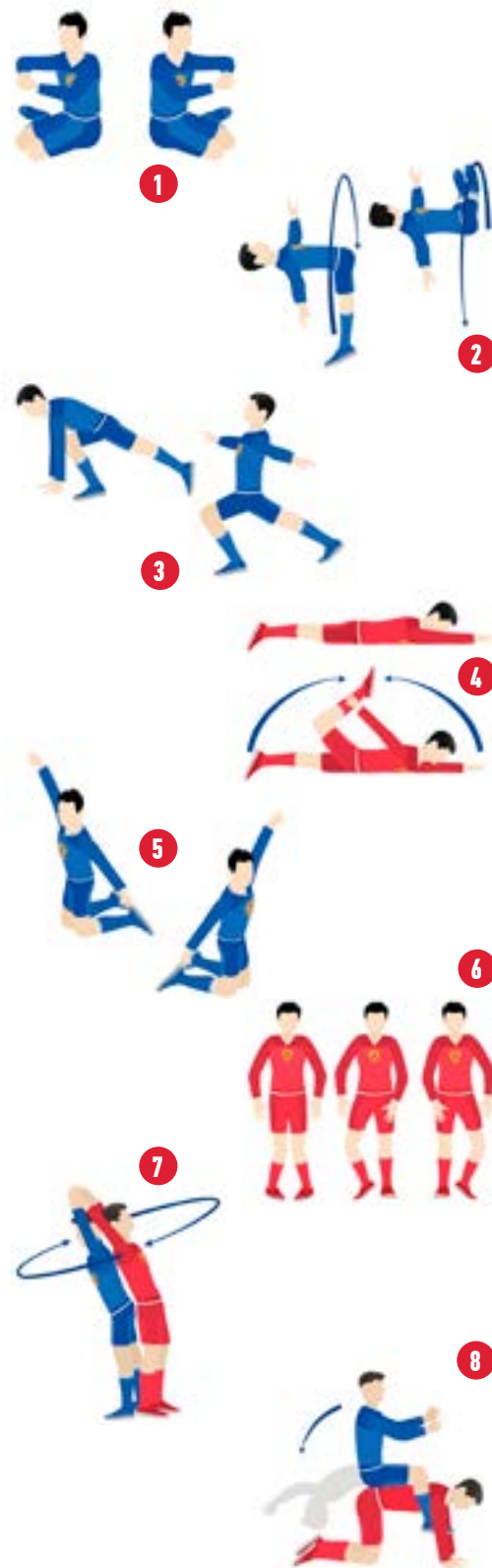
Выполнить 6–8 повторов в каждую сторону.

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

Выполнить 6–8 повторов, постепенно увеличивая амплитуду движения.

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

Выполнять медленно по 10–12 повторов.



Подприоритеты: «Пассивная гибкость»

Инвентарь: коврик гимнастический

Координационная сложность: повышенная

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Вис на турнике.
2. Упражнение для растяжки задней поверхности бедра.
3. Упражнение для растяжки — «Продольный шпагат».
4. Упражнение для растяжки — «Поперечный шпагат».
5. Упражнение для растяжки мышц бедра и спины.
6. Упражнение для растяжки мышц поясничного отдела спины.
7. Комплекс упражнений с использованием ролла/валика.
8. Комплекс упражнений с использованием ролла/валика.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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



**СОДЕРЖАНИЕ**

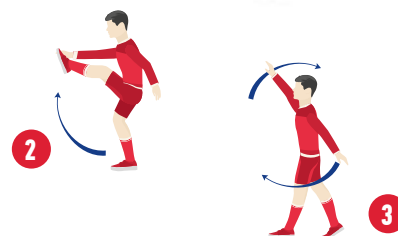
**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

1. Выполняется в парах.

Выполнять по 30–45 секунд.



2. Бег с касанием носка высоко поднятой ноги.



3. Бег — с попеременным движением рук вперед и назад

4. Положить на руки гимнастическую палку. Дать скатиться гимнастической палке, поймать.

Выполнять 1–2 подхода по 6–8 повторений.



5. Поднять гимнастическую палку над головой, развернуться поймать ее.

Выполнять 4–6 повторений в каждую сторону.



6. Перешагивать через гимнастическую палку.

Выполнять 4–6 повторений вперед, назад.



7. Одной рукой удерживать гимнастическую палку, повернуться вокруг своей оси.

Выполнять 4–6 повторений в каждую сторону.



8. Игра в флорбол в зале.

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



Подприоритеты: «Пассивная гибкость»

Инвентарь: коврик гимнастический

Координационная сложность: повышенная

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Вис на турнике.
2. Упражнение для растяжки задней поверхности бедра.
3. Упражнение для растяжки — «Продольный шпагат».
4. Упражнение для растяжки — «Поперечный шпагат».
5. Упражнение для растяжки мышц бедра и спины.
6. Упражнение для растяжки мышц поясничного отдела спины.
7. Комплекс упражнений с использованием ролла/валика.
8. Комплекс упражнений с использованием ролла/валика.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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



**СОДЕРЖАНИЕ**

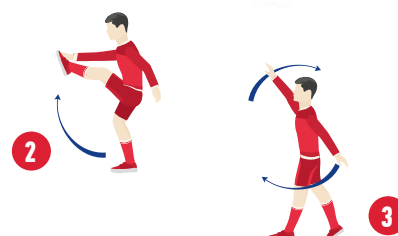
**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

1. Выполняется в парах.

Выполнять по 30–45 секунд.



2. Бег с касанием носка высоко поднятой ноги.



3. Бег — с попеременным движением рук вперед и назад

4. Положить на руки гимнастическую палку. Дать скатиться гимнастической палке, поймать.

Выполнять 1–2 подхода по 6–8 повторений.



5. Поднять гимнастическую палку над головой, развернуться поймать ее.

Выполнять 4–6 повторений в каждую сторону.



6. Перешагивать через гимнастическую палку.

Выполнять 4–6 повторений вперед, назад.



7. Одной рукой удерживать гимнастическую палку, повернуться вокруг своей оси.

Выполнять 4–6 повторений в каждую сторону.



8. Игра в флорбол в зале.

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



**СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

3. Лазание по канату на скорость.

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

5. Из положения лежа по сигналу тренера спортсмен бежит в указанном направлении.

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

7. Фартлек.

8. Игра в флорбол в зале.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Выполнять два подхода по 30–45 секунд.

Выполнять 2 повторения.

Выполнить 8–10 повторений.

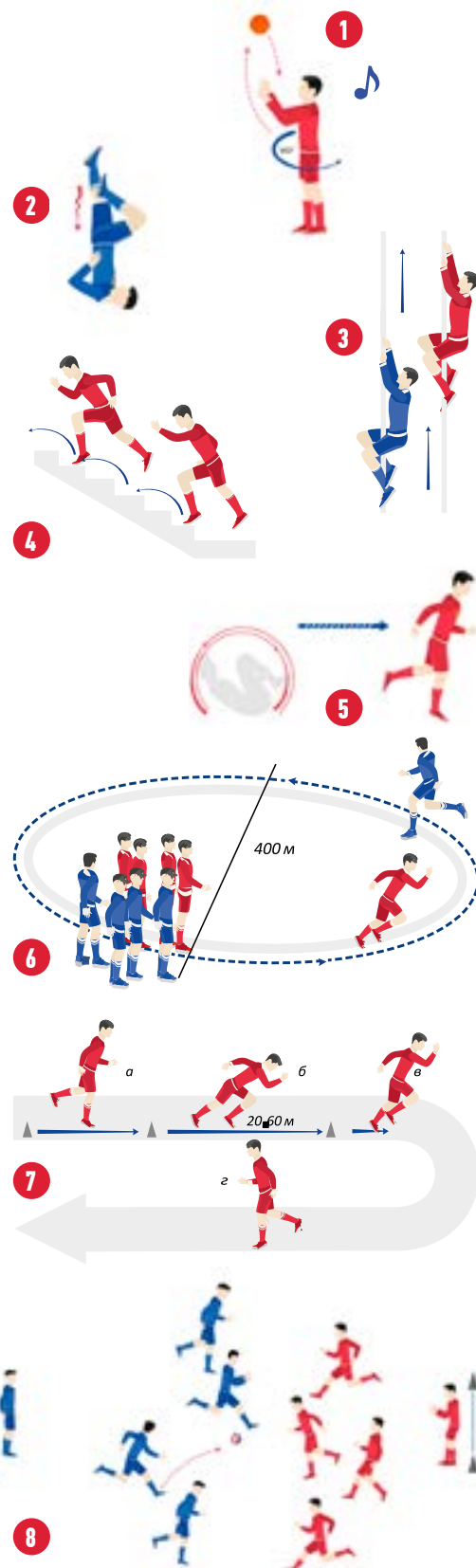
Продолжительность 20–30 минут.

Выполнять 1–2 подхода по 6–8 повторений.

Продолжительность 30–45 минут.

Продолжительность 20–30 минут.

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



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

Инвентарь:

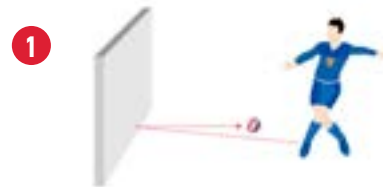
Координационная сложность:  
повышенная

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

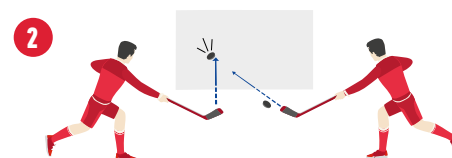
1. Игра в стенку с футбольным мячом.

Выполнять 2–4 подхода по по 3–5 минут.



2. Броски.

Продолжительность 20–30 минут.



3. Выполнять передачи в движении в парах.

Выполнять 3–5 минут, менять направление движения.



4. Отбивание мяча. Выполняется в парах.

Выполнять 2–4 подхода по по 3–5 минут.



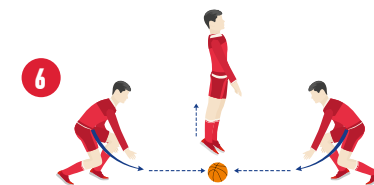
5. В парах один из партнеров осуществляет ведение мяча, его задача — закрывать мяч корпусом и не дать выбить сопернику.

Продолжительность 20–30 минут.



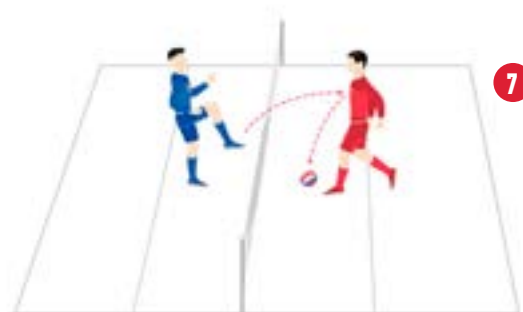
6. Упражнение в парах. Занимающиеся катают мяч друг другу. Необходимо перепрыгнуть через мяч, остановить его, катнуть в сторону партнера.

Продолжительность 20—30 минут.



7. Игра мячом через сетку.

Выполнять 2–4 подхода по по 3–5 минут.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Упражнение выполняется в парах, партнер бросает медицинбол от груди другой катит его обратно.
2. Удержание согнутых рук в упоре лежа на медицинболе.
3. Удержание мяча в положении лежа на спине.
4. Удержание мяча в положении лежа на спине.
5. Удержание положения полуприсед, стоя на неустойчивой поверхности.
6. Подкинуть медицинбол двумя руками аккуратно принять его на грудь, плечи.
7. Из положения ноги врозь глубокий наклон, медицинбол в руках между ногами, выпрямиться и подбросить медицинбол вверх.
8. Спортсмены стоят лицом к друг другу. Один из партнеров берет другого за шею, партнер медленно отводит голову назад, преодолевая сопротивление. Также повторить в стороны.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнять по 45–60 секунд.

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

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

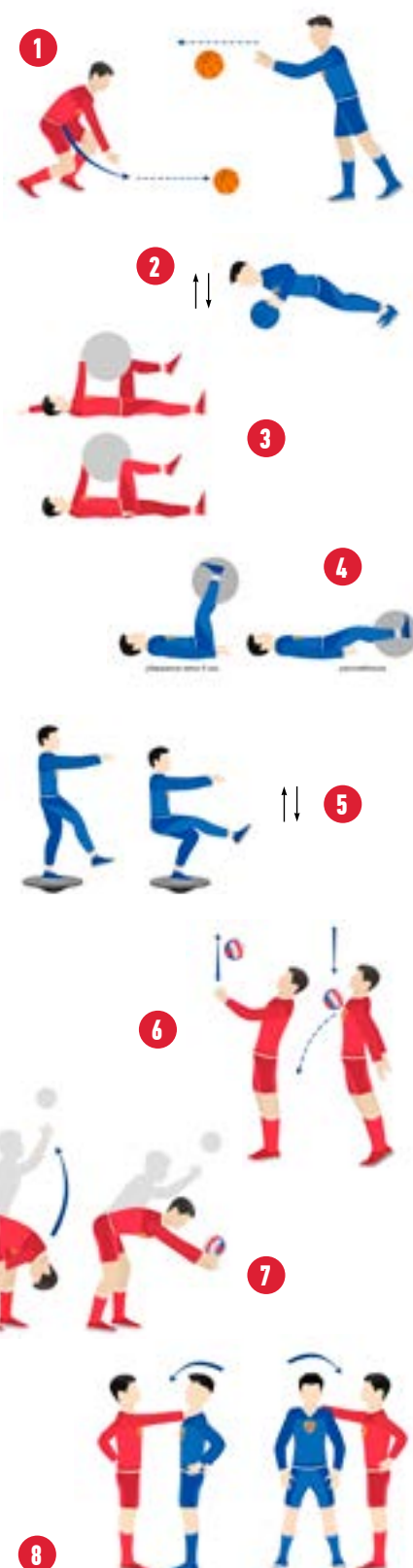
Выполняются удержание согнутых рук в упоре лежа в течение 5–10 секунд, по сигналу тренера выпрямление. Сделать 6–10 повторений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

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

Выполнять по 45–60 секунд.

Выполнять по 45–60 секунд.

Выполнять 1–2 подхода по 6–8 повторений.





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

Инвентарь:

Координационная сложность:  
средняя

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

1. Ноги на ширине плеч, руки вверху, выполнять круговые движения туловищем.

Выполнять 1–2 подхода по 30–45 секунд.

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

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

3. Тройной прыжок в упор присев с двух ног.

Выполнить 4–5 повторений.

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

Выполнять по 45–60 секунд.

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

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

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

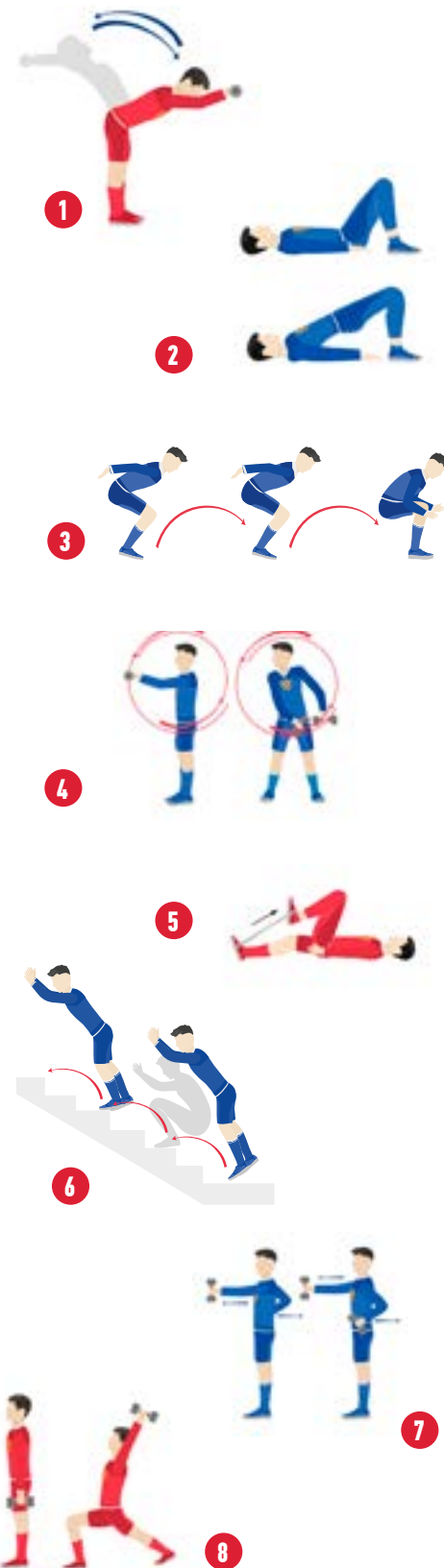
Время 20–30 с. Выполнить 12–15 повторений.

7. Имитация движений боксера, использовать разные варианты.

Выполнять по 45–60 секунд.

8. Выпады с гантелями.

Выполнять по 10–12 повторений на каждую ногу.



**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Двойные прыжки с подтягиванием коленей к груди.**

Выполнять 1–2 подхода по 10–20 секунд.

**2. Сгибание и разгибание рук на перекладине. Вариант вис на полотенцах.**

Количество 12—15 повторений.

**3. Упражнение «Ролл» из положения лежа на неустойчивой поверхности.**

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

**4. Присев, выбросить медицинбол вперед-вверх как можно выше.**

Количество повторений 6–8.

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

Количество повторений 6–8.

**6. Прыжки по квадрату в максимальном темпе.**

Выполнять 1–2 подхода по 10–15 секунд.

**7. Прыжки вперед, назад, в стороны**

Выполнять 1–2 подхода по 10–15 секунд.

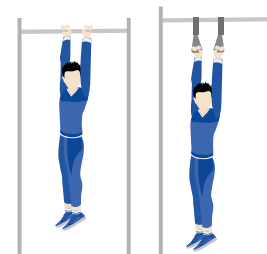
**8. Присед со штангой**

Выполнять 8–10 повторений.

**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:

Группа 14 лет и младше  
Продолжительность: 60 минут

Координационная сложность:  
средняя

Величина нагрузки: малая

Направленность: аэробная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

10 минут

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

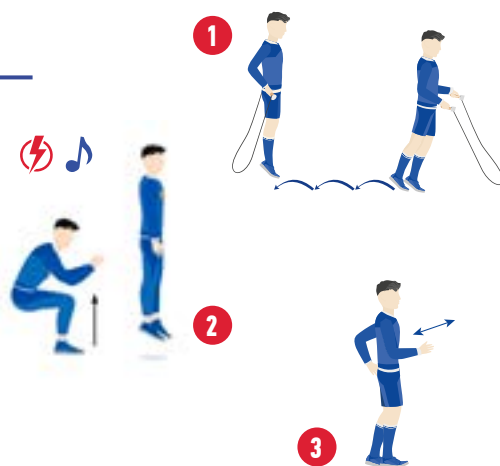
Выполняется быстро по 20–30 сек.

Выпрыгивания на месте из положения полуприсед.

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

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

Выполнить по 3, 5, 10 секунд по 3–4 повторения



Основная часть

40 минут

Упражнение с использованием неустойчивой поверхности

По сигналу тренера занимающийся выполняет прыжки на неустойчивую поверхность с целью сделать максимальное количество повторений до повторного сигнала тренера. Возможные варианты: прыгать с двух ног, попеременно. Рекомендуется выполнять в течении 10–15 секунд, 2–3 подхода.

Стоя на расстоянии 3–4 метров друг от друга, спортсмены бросают друг другу теннисные мячи по сигналу тренера, постепенно увеличивая темп

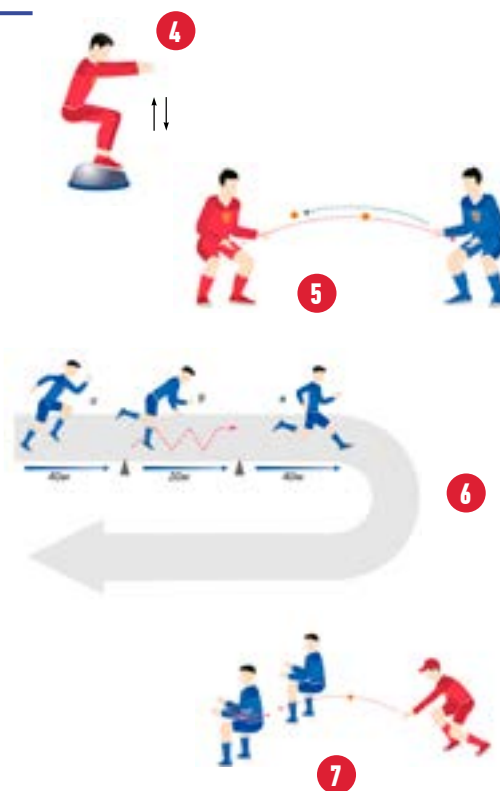
Выполнять 1–2 минуты.

Бег с изменением ритма и направления по сигналу тренера.

Выполнять по 45–60 секунд

Упражнение выполняется в тройках. Двое отворачиваются по сигналу, делают разворот на 180 градусов и ловят мяч, который бросает партнер.

Каждому спортсмену сделать по 8–10 бросков



Заключительная часть

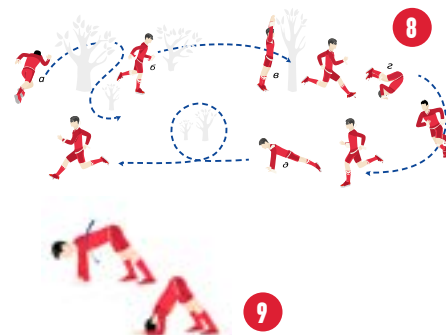
10 минут

Бег по намеченной трассе с различными заданиями.

Выполнять 4–6 подходов, тренер каждый раз меняет задание.

Стоя ноги врозь, сделать наклон вперед, достать предплечьем пол, медленно выпрямиться.

Выполнить 6–8 повторений, постепенно увеличивая амплитуду движения.



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

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:  
средняя  
Величина нагрузки: средняя  
Направленность: аэробная

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Подготовительная часть

**10 минут**

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

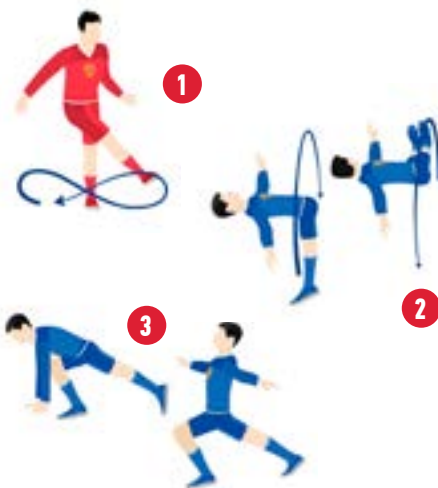
Из положения лежа на спине, поднять ноги вверх до прямого угла, медленно опускать в стороны.

Из исходного положения ноги вместе, сделать выпад вперед, прогнуться, развести руки в стороны и наклониться

Выполнять медленно по 6–8 повторений на каждую ногу

Выполнять медленно, сделать 6–8 повторений.

Выполнять медленно, сделать 6–8 повторений на каждую ногу.



Основная часть

**40 минут**

Бег с проносом мяча под бедром

Движение в сторону с поворотами ступней

Наклоны вперед с подбрасыванием мяча в движении

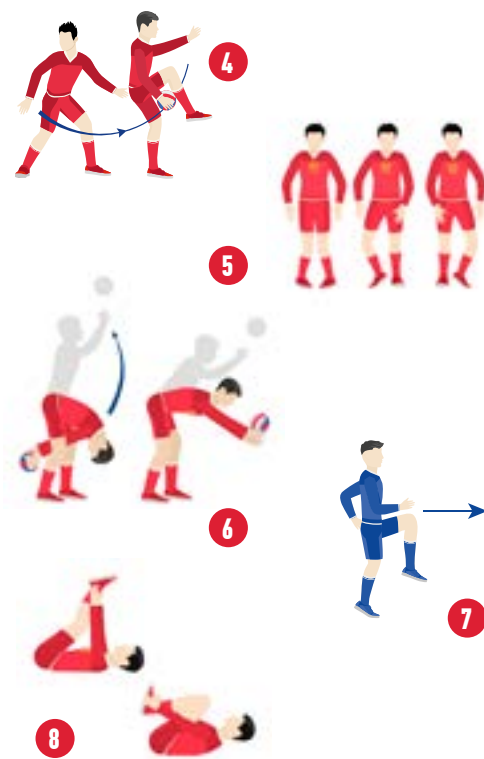
Бег с высоким подниманием бедра

Движения точные, ритмичные, пробежать 15–20 метров.

Выполнить 6–8 повторений в каждую сторону

Выполнить ритмично, 8–10 повторений.

Движения ритмичные, пробежать 15–20 метров.



Заключительная часть

**10 минут**

Сидя подтянуть ноги к груди, обхватить их руками. Лечь на спину, из этого положения медленно разгибать ноги.

Комплекс упражнений с использованием ролла/валика

Выполнять медленно по 6–8 повторений на каждую ногу.

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



Подприоритеты: «Скоростная выносливость»

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:  
средняя

Величина нагрузки: большая

Направленность: смешанная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

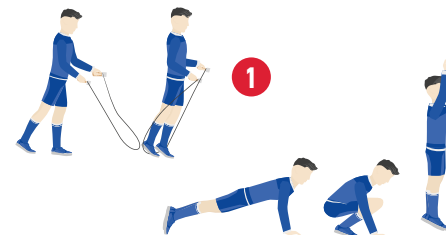
Основная часть

Заклучительная часть

10 минут

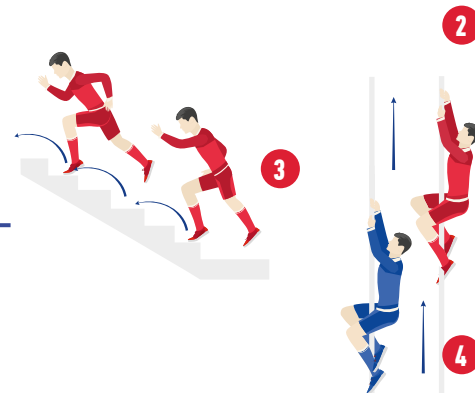
Прыжки через скакалку ногами врозь.

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



- 1) Упор присев упор лежа
- 2) Берпи – упор присев упор лежа, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание.

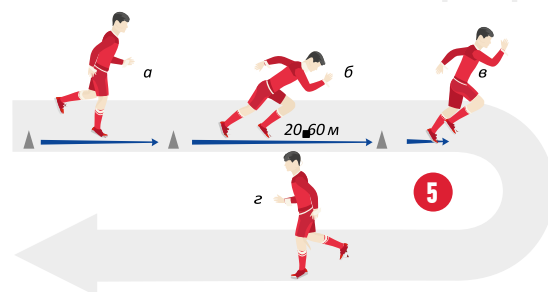
Выполняется в среднем темпе 8–10 повторений.



40 минут

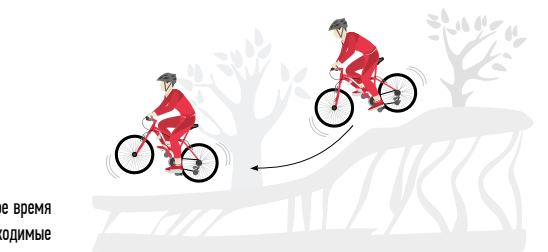
Бег по лестнице вверх и вниз.

Продолжительность 20–30 минут.



Лазание по канату на скорость.

Выполнить 8–10 повторений.



Фартлек.

Продолжительность 20–30 минут.



Езда на горном велосипеде по пересеченной местности.

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

10 минут

Наклоны вперед руки вверх.

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



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

Выполнить 10–12 повторений, постепенно увеличивая амплитуду движения.



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

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:  
средняя

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

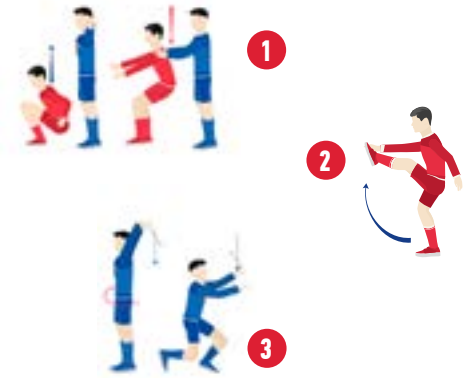
Подготовительная часть

**10 минут**

Выполняется в парах

Выполнить по 30–45 секунд.

Бег с касанием носка высоко поднятой ноги.



Основная часть

**40 минут**

Поднять гимнастическую палку над головой, развернуться поймать ее.

Выполнять 4–6 повторений в каждую сторону.

Бег на стадионе с использованием интервального и повторного метода тренировки.

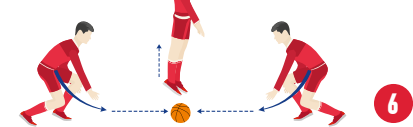
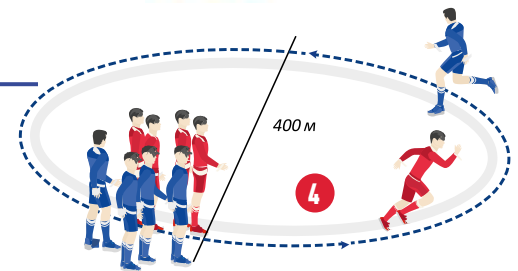
Продолжительность 30–45 минут.

Отбивание мяча. Выполняется в парах.

Выполнять 2–4 подхода по 3–5 минут.

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

Продолжительность 20–30 минут.



Заключительная часть

**10 минут**

Игра мячом через сетку.

Выполнять по 2–4 подхода по 3–5 минут.

Упражнение для растяжки мышц бедра и спины.

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



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

Задачи:

Инвентарь:

Группа 14 лет и младше  
Продолжительность: 60 минут

Координационная сложность:  
повышенная  
Величина нагрузки: средняя  
Направленность: смешанная

СОДЕРЖАНИЕ

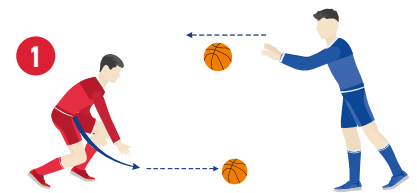
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

10 минут

Упражнение выполняется в парах, партнер бросает медицинбол от груди другой катит его обратно.

Выполнять по 45–60 секунд.



Удержание мяча в положение лежа на спине.

Выполнять удержание мяча в течение 5–6 секунд, сделать 6–8 повторений на каждую сторону.



40 минут

Упражнение положения полуприсед, стоя на неустойчивой поверхности.

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



Подкинуть медицинбол двумя руками, аккуратно принять его на грудь, плечи.

Выполнять по 45–60 секунд.



Основная часть

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

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



Выпады с гантелями.

Выполнить по 10–12 повторений на каждую ногу.



Заключительная часть

10 минут

Упражнение для растяжки мышц бедра и спины.

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



Построение.

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



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

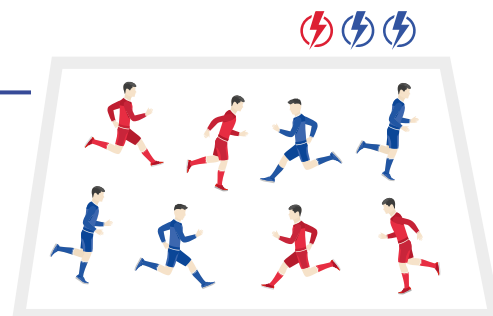
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

10 минут

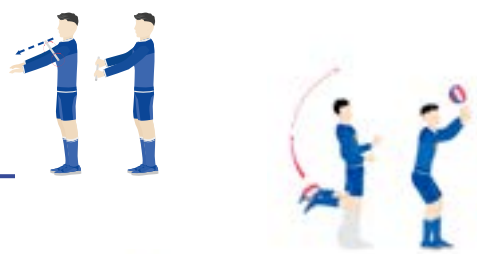
По одному короткому звуковому сигналу тренера бегать начинают занимающиеся в красной форме, два коротких сигнала – старт для «синих». Длинный сигнал означает переход на ходьбу.

Выполняется 8–10 повторений.



Положить круглую гимнастическую палку на плечи, дать скатиться вниз. Поймать палку, прежде чем она упадет на пол. Упражнение можно делать также с мячом.

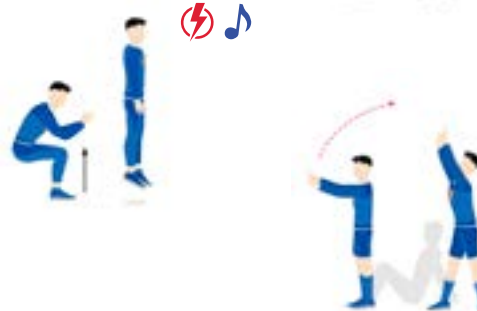
Выполнить по 10–12 повторений.



25 минут

Спортсмен держит мяч в ногах по сигналу тренера в прыжке забрасывает его вперед, стараясь поймать.

Выполнять 6–8 повторений.

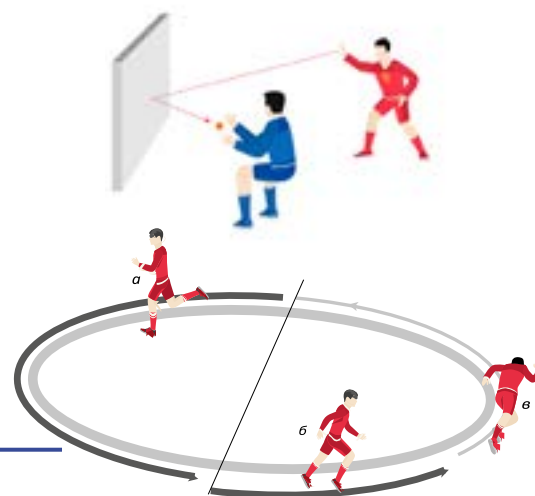


Выпрыгивания на месте из положения полуприсед.

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

Спортсмен подбрасывает по сигналу тренера медицинбол, быстро садится, встает, чтобы поймать мяч прежде чем он упадет на пол.

Выполнять медленно, сделать 6–8 повторений.



Упражнение выполняется в парах. Спортсмены в движении выполняют передачи мяча друг другу. По сигналу тренера выполняется смена направления.

Каждому спортсмену сделать по 8–10 бросков.

Основная часть

10 минут

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

Выполнять 30 секунд.

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

Выполнить 10–12 повторений, постепенно увеличивая амплитуду движения.



Заклучительная часть



## 3.6 Разработка модельных характеристик хоккеистов

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

Технология разработки модельных характеристик спортсмена предполагает последовательность следующих операций:

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

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

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

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

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

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

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



## Критерии выставления оценок (отдельные виды подготовленности)

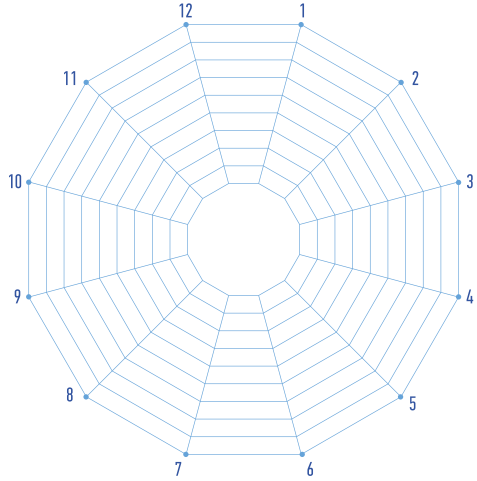
1	Действие выполняется медленно, с наличием грубых ошибок, неэффективно и неэкономично. Низкий уровень синхронизации действий с партнерами, пространственные и временные характеристики движения неудовлетворительные.	Неудовлетворительно
2	Действие выполняется медленно, с наличием ошибок, неэффективно и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



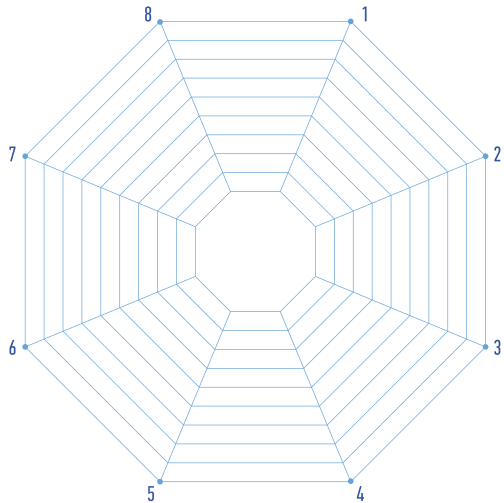
**Модельные характеристики хоккеистов**  
**Бланк для обработки данных о хоккеисте на сезон**

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

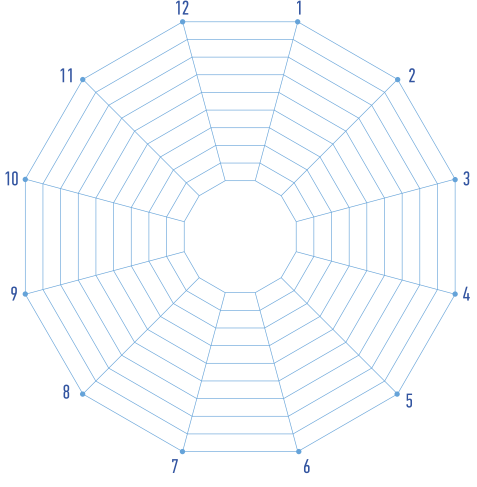
## Техника владение коньками

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

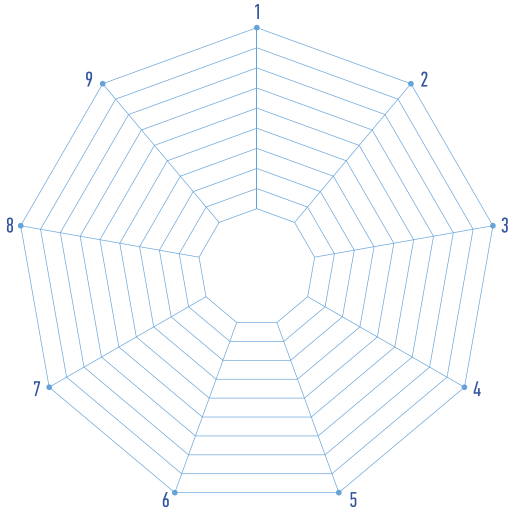
## Агрессивность, жесткость, готовность к противоборству

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>							

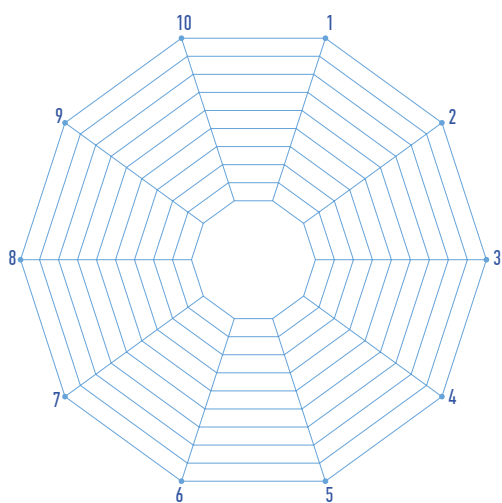
## Единоборства

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

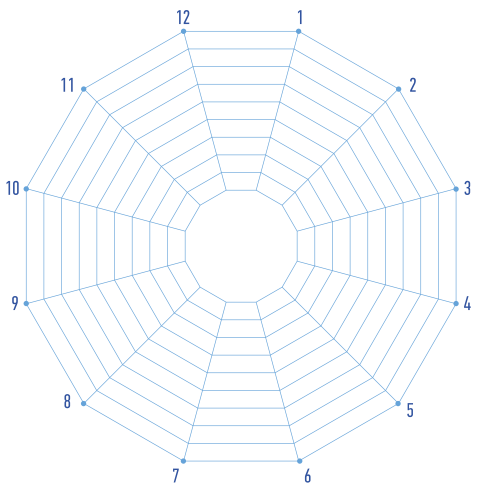
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Плэймейкер								
2	Ассистент								
3	Взаимодействие								
4	Предвидение								
5	Чтение игры								
6	Выбор позиции								
7	Способность к комбинационной игре								
8	Способность к нестандартным решениям и действиям								
9	Смекалистость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

Замечания





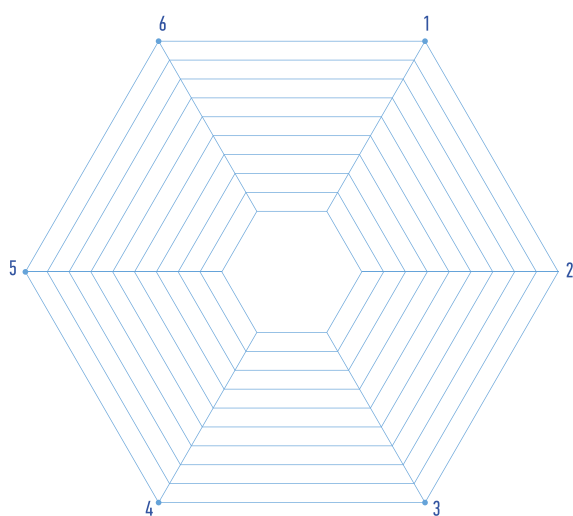
## Броски

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

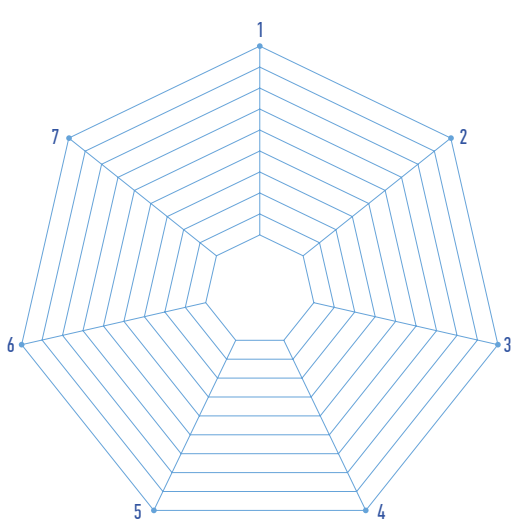
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Личностный лидер								
2	Командный игрок								
3	Боец								
4	«Рабочая лошадка»								
5	Связующий								
6	Коммуникация								

**Итоговая**

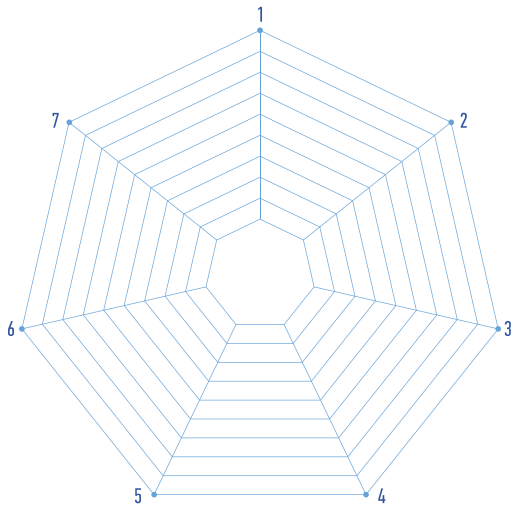


**Замечания**

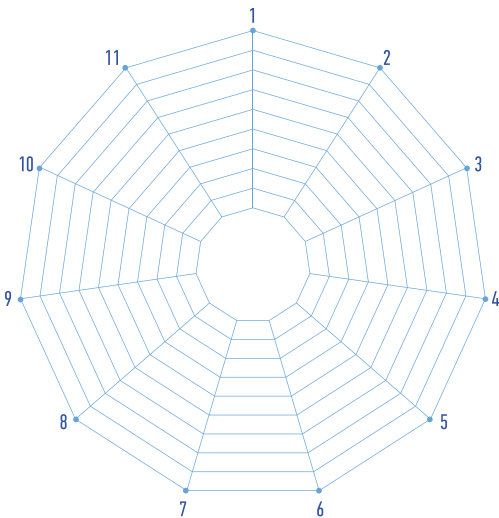
## Профессионализм

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

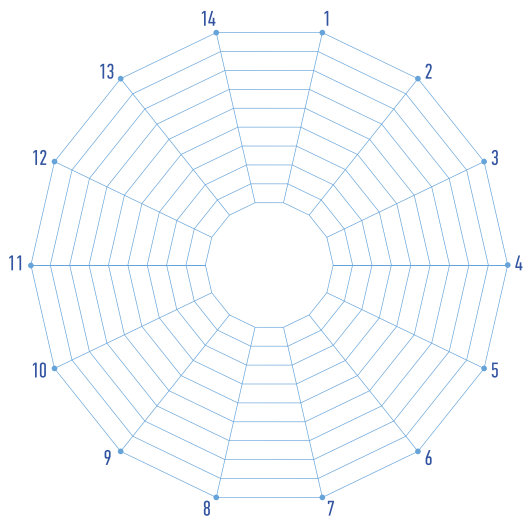
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Игра в давление								
2	Возвращение в оборону								
3	Диспетчерские качества								
4	Игра у бортов								
5	Игра на «пятак»								
6	Блокирование бросков								
7	Стандарты								
8	Умение «держать удар»								
9	Подставления								
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								

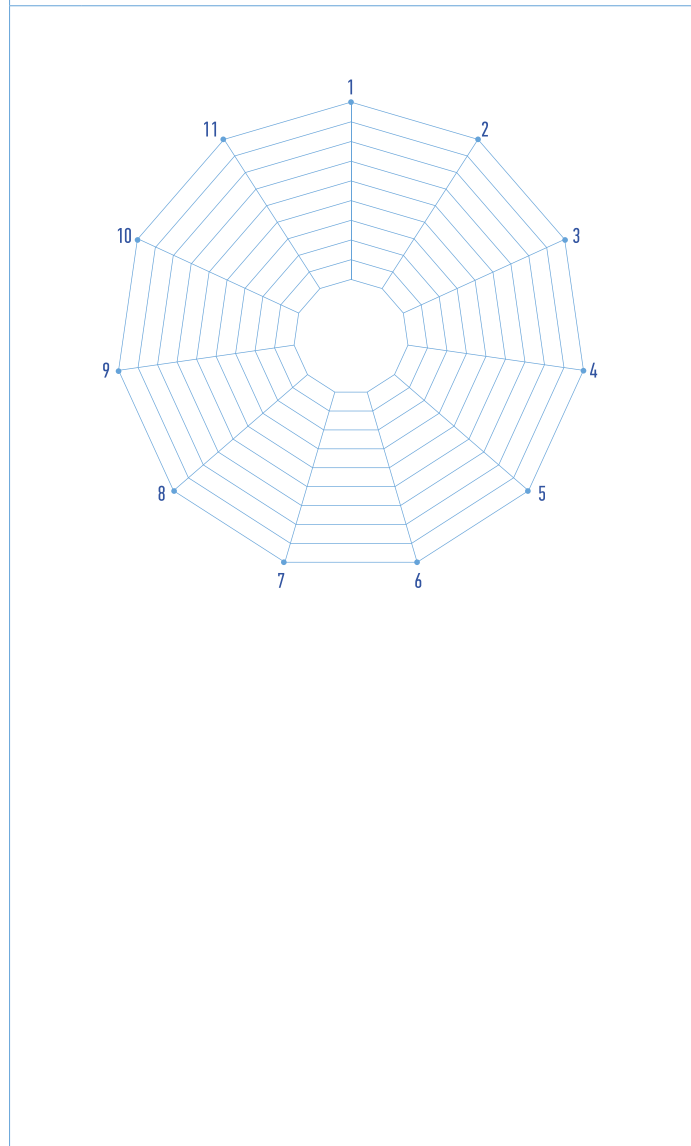
**Итоговая**

**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 2–3 недели;

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

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

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

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

■ Для совершенствования силы отдельных мышечных групп рекомендуется использовать упражнения с весом

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

■ 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.

■ 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 45–60 минут.

■ Рекомендуемое количество тренировочных занятий 4–5 в неделю.

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

