



НОРНИКЕЛЬ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР





УДК **796.966**

ББК 75.579

Н35

Н35 Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 11 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

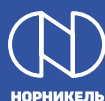


Президент Федерации хоккея России  
Владислав Александрович Третьяк

**В**ыстраивание единой поэтапной системы спортивной подготовки является главной приоритетной задачей Федерации хоккея России. Вы держите в руках абсолютно новое издание «Практического руководства для тренеров возрастных групп 11 лет и младше», составленное на основе Федерального стандарта спортивной подготовки нового поколения и Национальной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», принятых в конце 2019 года.

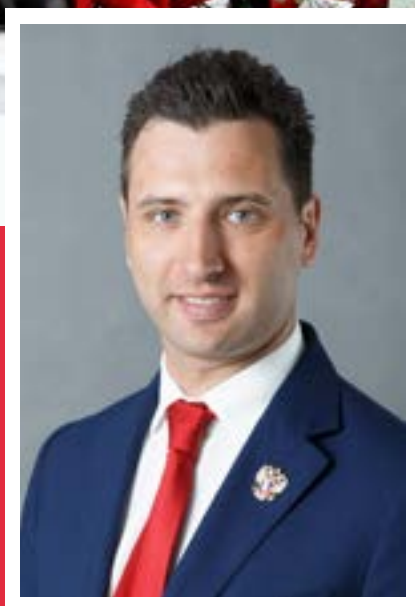
Особая роль в этих документах отводится тренеру как ключевой фигуре учебно-тренировочного процесса. Профессия тренера — это очень ответственное дело. Сегодняшний хоккей требует от вас незаурядных способностей и огромных знаний. И наша задача — максимально помочь вам в работе, дать универсальное руководство с ответами на все вопросы, с учетом всех особенностей данного возраста.

Друзья! «Практическое руководство для тренеров возрастных групп 11 лет и младше» познакомит вас с новыми возможностями для тренера; оно предоставляет весь необходимый инструментарий для качественного обучения и развития юных хоккеистов. Вместе с тем, необходимо отметить, что в этом возрасте крайне важно не только обучить спортсменов новым техническим приемам, но и сохранить их любовь и преданность хоккею.



НОРНИКЕЛЬ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



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

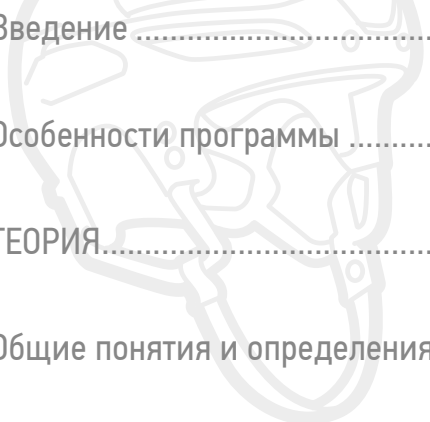


«**П**рактическое руководство для тренеров возрастных групп 11 лет и младше» занимает особое место в серии практических рекомендаций Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная Машина». 11 лет — возраст перехода юных хоккеистов на следующий этап спортивной подготовки — этап спортивной специализации. Это другой, более серьезный уровень, и новые амбициозные задачи и для тренера, и для спортсмена. Сейчас активно развиваются физические качества, поэтому период чрезвычайно благоприятен для целенаправленного занятия хоккеем. В этом возрасте юный хоккеист уже регулярно участвует в официальных спортивных соревнованиях и показывает свой первый спортивный результат в официальных играх. Я убежден: представленное Практическое руководство поможет каждому тренеру избежать возможных ошибок и успешно решить все возникающие в его практике вопросы.



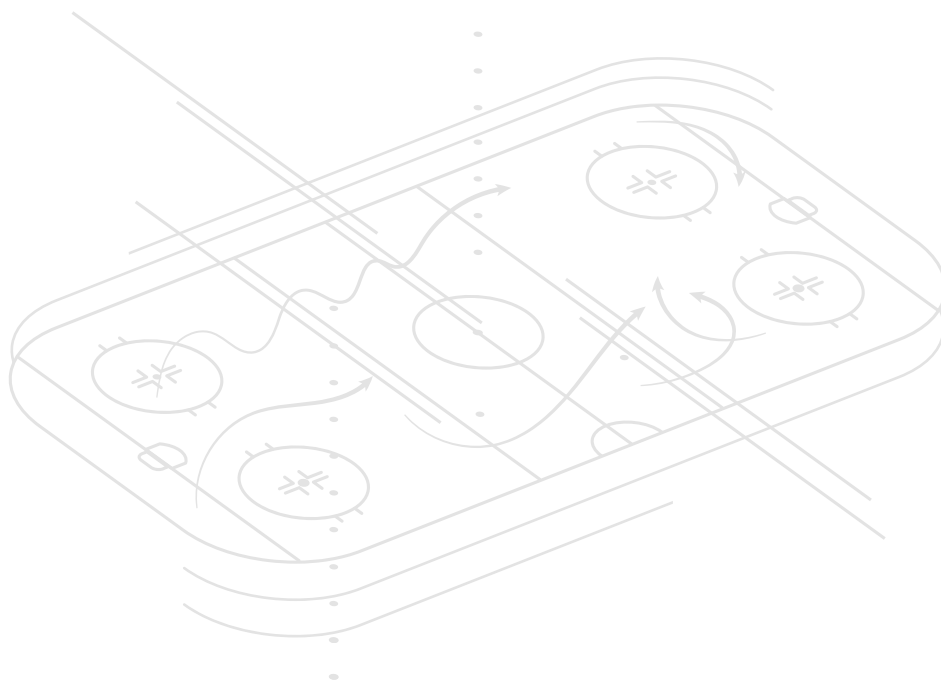
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

## Содержание



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

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







## Введение

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

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

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

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

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

Благодаря специфическим особенностям Программы, используя в своей профессиональной деятельности «Практическое руководство для тренеров возрастных групп 11 лет и младше», специалисты могут гибко изменять условия, создавать новые задачи, реализовывать различные подходы к организации и управлению процессом спортивной подготовки хоккейной команды.

## Особенности программы

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

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

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

ной адаптации, в том числе социальной.

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

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

# 1 ТЕОРИЯ

## 1.1 Общие понятия и определения

### Б

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

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

### В

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

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

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

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

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

### Д

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

### З

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

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

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

### И

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

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

### К

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

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

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

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

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

## М

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

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

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

## Н

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

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

## О

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

## П

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

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

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

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

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

## С

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

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

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

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

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

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



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

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

## Т

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

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

## У

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

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

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

## Э

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

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





## 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 хоккеистов. В возрастных группах 11 лет и младше можно наблюдать генезис соревновательной деятельности, отслеживать все его особенности и варианты развития хоккеиста. Именно этот период является началом определения специализации хоккеиста. Здесь закладываются основные качества, определяющие успешность дальнейшей профессиональной карьеры. В этом периоде продолжается формирование личности хоккеиста, его характера, техническое мастерство, тактическая грамотность, способность к эффективной адаптации, проявляются игровое мышление и игровой интеллект.

На рисунке представлена модель многолетней спортивной подготовки для хоккеистов возрастных групп 11 лет и младше, отражены наиболее значимые компоненты системы спортивной подготовки для данного возраста. Ключевая идея, положенная в основу этой модели, — идея взаимного влияния и взаимодействия всех этих процессов. Мастерство тренера проявляется в способности управлять этими процессами.

В числе наиболее значимых процессов находятся тренировочный, соревновательный, воспитательный и процесс медико-биологического обеспечения (МБО). Важ-

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

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



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



*В. В. Тихонов*

«Я всегда говорил: работа игрока и работа тренера — совершенно разные вещи. Когда даже выдающийся спортсмен переходит на тренерскую стезю, он должен стать в строй рядовым. И учиться, учиться новой профессии. Потому что в спорте — что бы сейчас ни говорили! — главная фигура — это тренер».

- 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

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

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



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

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



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

### 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

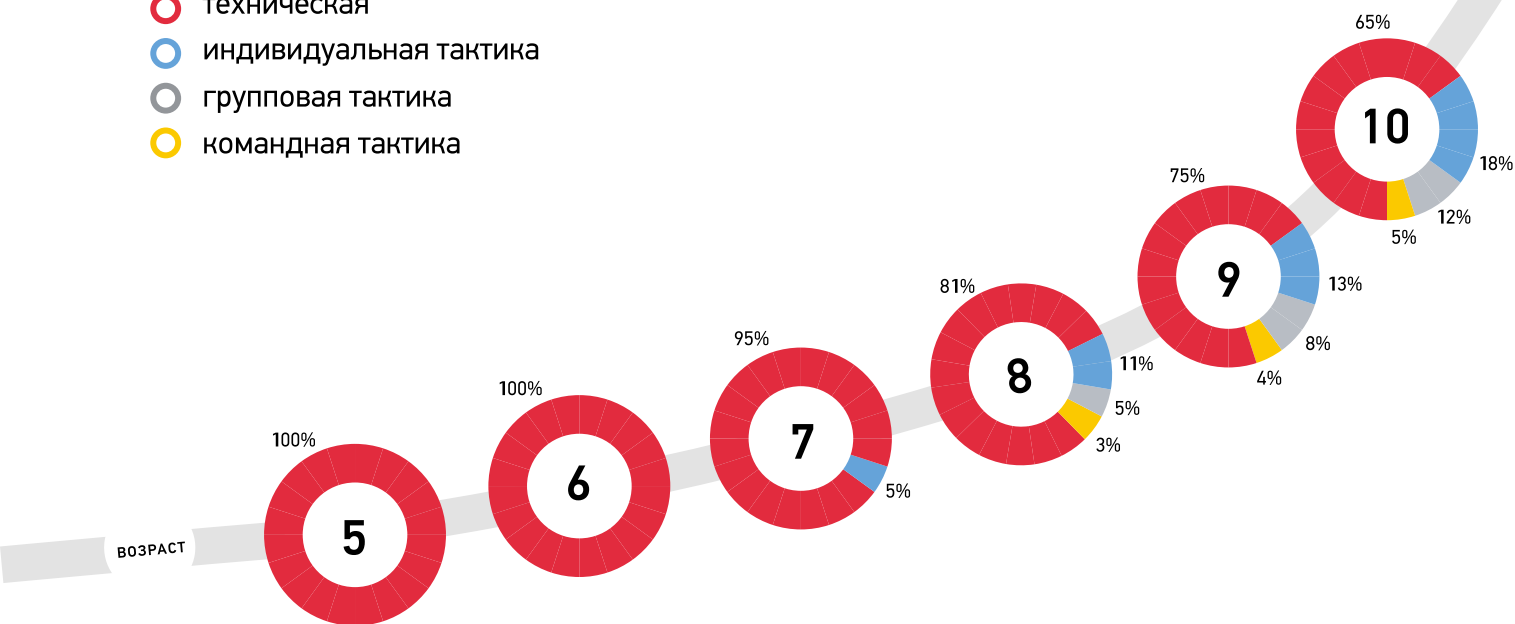
- Создание благоприятных условий для освоения детьми элементов хоккея
- Вариативная базовая двигательная подготовка – «Школа движений»
- Укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия
- Содействие в приобретении навыков социализации

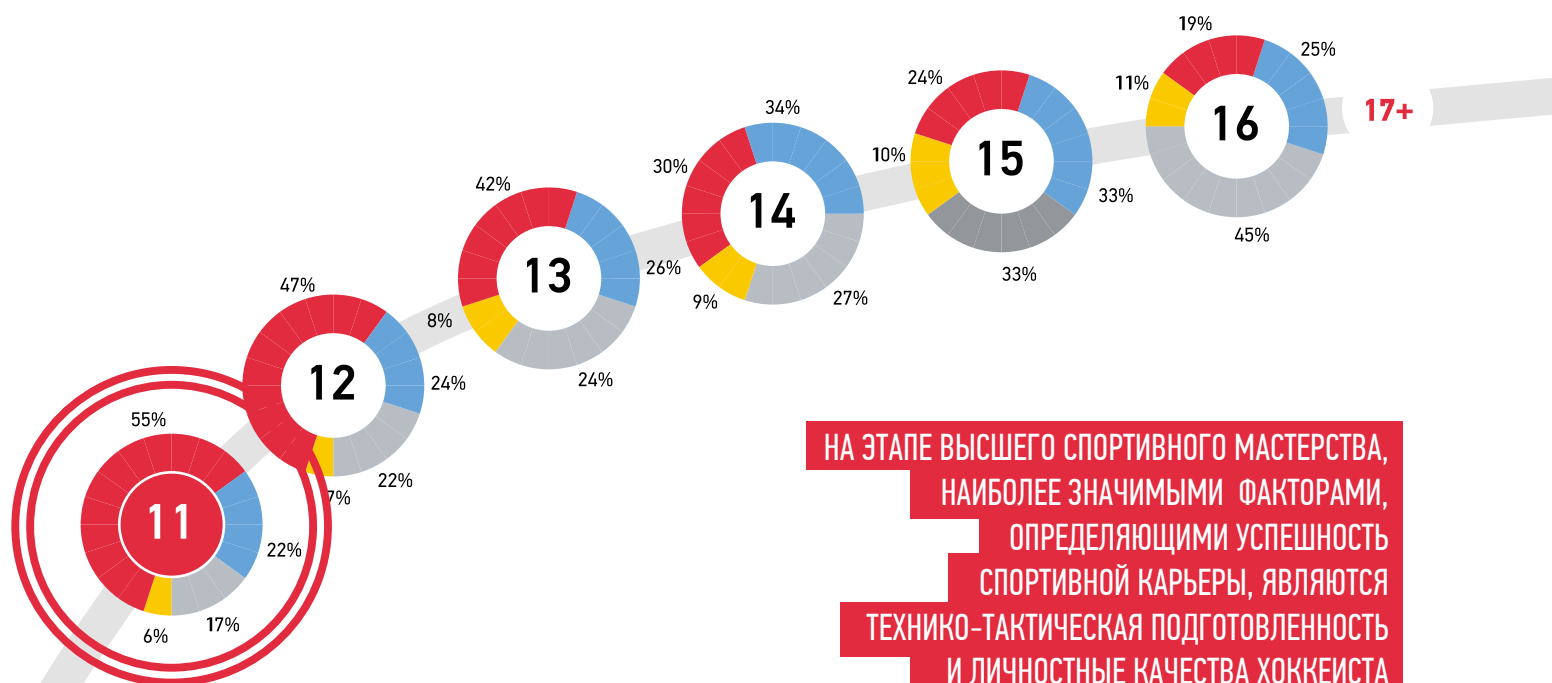
### 7 лет и младше

- 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





### 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

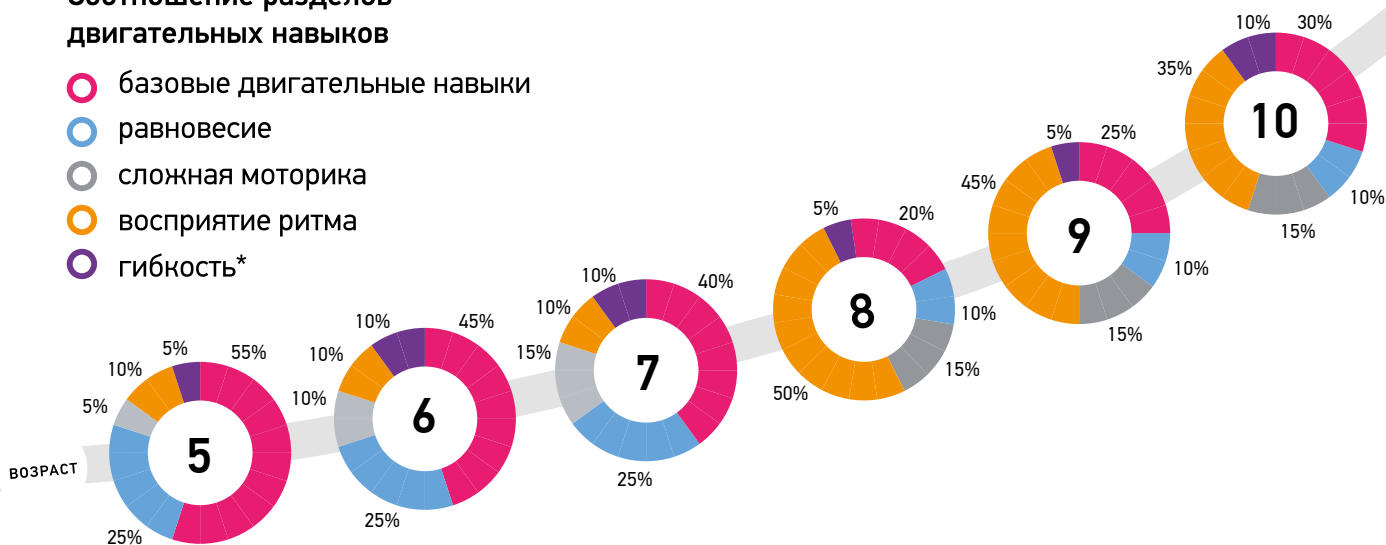
- Формирование устойчивого интереса у детей к занятием хоккеем
- Приобретение опыта регулярного участия в соревнованиях
- Повышение уровня ОФП, СФП
- Техническая подготовка
- Индивидуальная и групповая тактика
- Элементы командной тактики
- Знакомство с антидопинговыми правилами
- Укрепление физического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

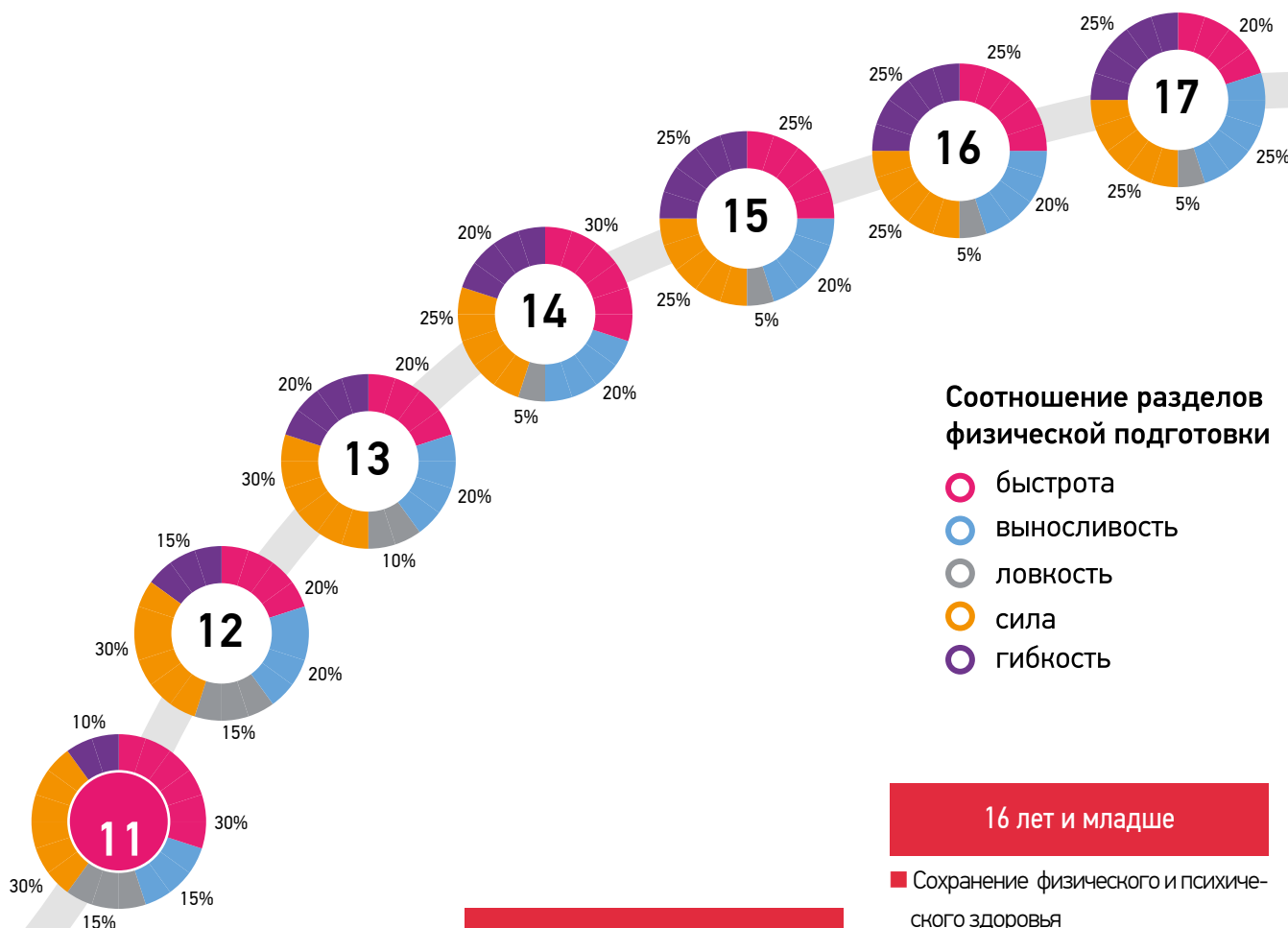
### 13 лет и младше

- 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
- ловкость
- сила
- гибкость

### 14 лет и младше

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

### 15 лет и младше

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

### 16 лет и младше

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





## 1.3 Структура сезона

Формулировка «11 лет и младше» выражает максимальный возраст хоккеистов в группе на момент начала сезона. Сезон имеет одноцикловую периодизацию. Годичный цикл включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. С этого сезона рекомендована систематическая соревновательная деятельность. Соревновательный период рекомендуется разбить на две части, чтобы запланировать восстановительный цикл продолжительностью 10–14 дней. Представленная структура сезона подразумевает интенсивные командные тренировочные занятия на льду и вне льда с малым количеством пауз, а также достаточный уровень индивидуальной физической активности в те дни, когда тренировочные занятия не планируются, например, в переходном периоде.

### Тренировочные занятия на льду

В данной возрастной группе техническая подготовка по-прежнему занимает значительный объем в структуре тренировочного процесса. Более 50 % времени тренировочных занятий планируется на совершенствование технической подготовленности хоккеистов. Исходя из этого, задача эффективного использования пространства ледовой площадки частично может решаться широким применением стационарных форм организации занятия. Целенаправленное изучение командной и групповой тактики обуславливает необходимость планомерного внедрения в тренировочные занятия поточного метода, что в свою очередь требует специальной подготовки, организации и дисциплины. Таким образом, организация тренировочных занятий на льду основывается на следующих принципах:

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

щадках;

- повышение уровня моторной плотности;
- высокий уровень дисциплины и организации.

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

Основная часть занятия решает его главную задачу. В ней могут применяться самые разные виды упражнений и нагрузок, главное — соблюдать требования повышения специальной физической, интегральной и психологической подготовленности, совершенствования оптимальной техники, тактики. В первой половине основной части целесообразно использовать упражнения, которые могут обеспечивать достижение оптимального функционального состояния для освоения нового материала или создавать фон утомления для повышения специальной подготовленности. Длительность основной части определяется характером и методикой применяемых упражнений, величиной тренировочной нагрузки.

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

## Общая структура сезона возрастных групп 11 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>	5	4	18	17	4	48
Тренировочные занятия на льду	12	20	84	82	20	218
За неделю	2	5	5	5	5	-
Тренировочные занятия вне льда	28	24	59	58	14	183
За неделю	6	6	3	3	4	-
Продолжительность тренировочных занятий на льду (минут) <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	44	143	140	34	401

<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>160</b>

### Тренировочные занятия вне льда

Основная задача тренировочных занятий вне льда в возрастной группе 11 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 11 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.

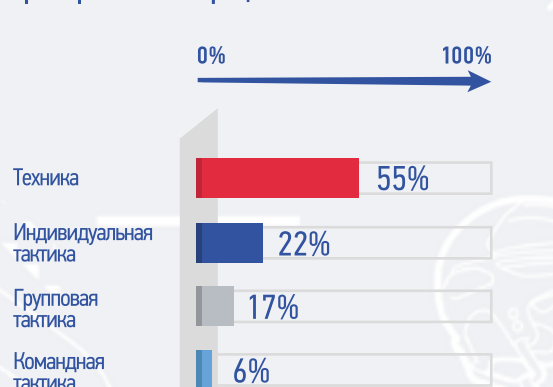
**Групповая тактика** — действия двух или более хоккеистов с использованием технических навыков и индивидуальных тактик, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника.

**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

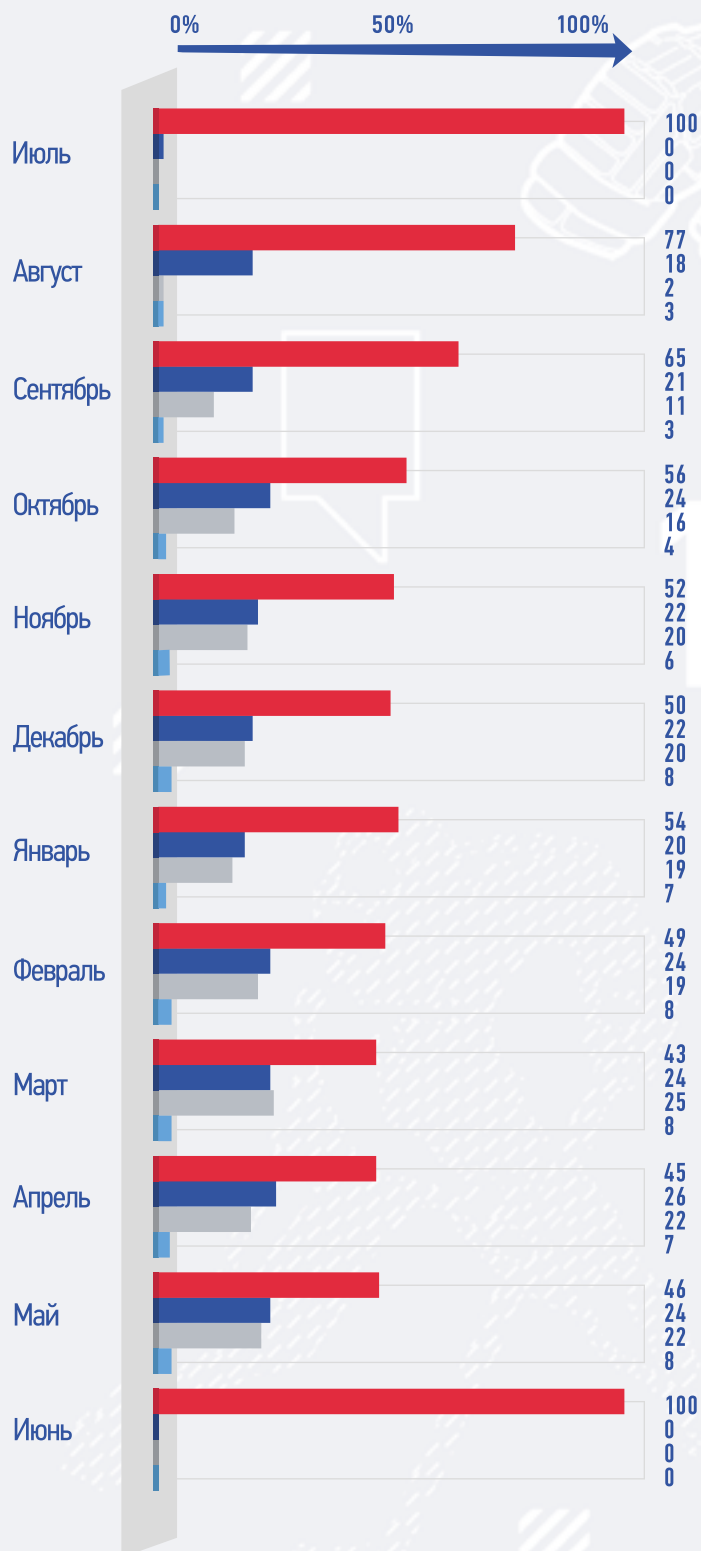


Диаграмма технико-тактической направленности тренировочного процесса в сезоне



<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

### 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 два варианта планирования соревнований.

**I вариант** — «кустовая система». Она предусматривает этапное участие в турнирах продолжительностью до недели, а также игры с 4–5 соперниками. В результате за сезон может быть сыграно около 15–30 официальных матчей. Вариант можно использовать даже для хоккеистов с низким уровнем подготовленности. Правильным решением будет больше тренироваться и обучаться, готовясь к конкретным турни-

<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.



рам и не исключая проведения товарищеских игр в период подготовки.

Плюс «кустовой системы» еще и в том, что она не требует обширного ресурсного обеспечения.

**II вариант** — участие в Первенстве по регламенту которого 1–2 матча проводятся каждую неделю в выходные дни. Здесь матчи могут быть домашними и выездными. Итогом сезона для хоккеистов может стать

участие в 20–25 официальных матчах. Вместе с тем ребята не лишаются возможности попробовать силы и в краткосрочных турнирах, и в товарищеских играх. Тренер этой возрастной группы не должен забывать о том, что системная подготовка его воспитанников — вот к чему нужно стремиться, этот результат намного показательнее победы в турнире.

## 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>



## 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	1	Баланс на одной ноге
1.2	Баланс и координация	1	Скрестные шаги с продвижением (в сторону, с препятствиями и без)
1.3	Баланс и координация	1	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах в движении
1.4	Баланс и координация	2	Скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперед, "пистолет"
1.5	Баланс и координация	2	Перетягивания и толкания партнера, единоборства
1.6	Баланс и координация	3	Упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущим
1.7	Баланс и координация	1	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	2	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	2	Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (Зл/Зп) быстро
1.13	Скольжение на ребрах лезвий коньков	3	Тяга и толкание партнера, держась за клюшки
1.14	Старты, торможение и остановки	1	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, T-старт, скрестным шагом
1.16	Старты, торможение и остановки	1	Старт спиной вперед скрестными шагами, "полуфонариками"
1.17	Старты, торможение и остановки	1	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), V-старт

Техника владения коньками			
1.18	Старты, торможение и остановки	1	Торможение одной (левой и правой) ногой, двумя ногами параллельно, зигзагом
1.19	Скольжение лицом вперед	2	Скольжение различными способами (работа над техникой), с тягой партнера (держаться за клюшки)
1.20	Скольжение лицом вперед	2	Отталкивание и приседания на одной ноге
1.21	Скольжение лицом вперед	3	Скольжение "змейка" на одной ноге, со сменой ног прыжком
1.22	Скольжение лицом вперед	2	Скольжение "корабликами" по прямой, влево и вправо, со сменой и без
1.23	Скольжение лицом вперед	1	Скольжение "полуфонариками" со сменой ведущей ноги
1.24	Скольжение спиной вперед	2	Скольжение "змейка" на одной ноге, спиной вперед, со сменой ног – прыжком
1.25	Скольжение спиной вперед	2	"Полуфонарик", с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
1.26	Скольжение спиной вперед	1	Скольжение без отрыва коньков от льда, с тягой партнера и без
1.27	Скольжение спиной вперед	2	Скольжение различными способами (работа над техникой), с тягой партнера (держаться за клюшки)
1.28	Скольжение спиной вперед	3	Скольжение с прыжками
1.29	Повороты и переходы	2	Скольжение скрестными шагами влево и вправо, лицом и спиной вперед, с изменением скорости и радиуса поворотов
1.30	Повороты и переходы	1	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда
1.31	Повороты и переходы	3	Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков от льда со сменной стороны
1.32	Повороты и переходы	1	Катание по кругу лицом и спиной вперед "полуфонариками", с движением внешней и внутренней ногой
1.33	Повороты и переходы	2	Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом "внутреннего" конька от льда
1.34	Повороты и переходы	3	"Кораблики" движение по кругу с переходами и без, со сменой ведущей ноги
1.35	Повороты и переходы	2	Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед со сменой направления движения

Техника владения клюшкой и шайбой			
2.1	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	1	Передача и прием шайбы броском с "удобной" и "неудобной" в основной стойке, прием на "удобную" и "неудобную"
2.2	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	1	Передача шайбы в одно касание, "удобной" и "неудобной" стороной
2.3	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	1	Передача шайбы "подкидной" с "удобной" и "неудобной" в основной стойке
2.4	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	2	Передача шайбы с полного оборота корпусом на 360°
2.5	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	1	Передача шайбы "подкидной" с "удобной" и "неудобной" в основной стойке
2.6	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	2	Прием шайбы с прокатом ее через свои ноги - конек-клюшка
2.7	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	3	Прием и остановка шайбы рукояткой, рукой, крюком
2.8	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Прием и передача шайбы в движении в парах с "удобной" и "неудобной", боком друг к другу, по диагонали и вперед-назад
2.9	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Передача шайбы в одно касание "удобной" и "неудобной" стороной
2.10	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Передача шайбы "подкидной" с "удобной" и "неудобной"
2.11	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Передача шайбы броском с отскоком от борта с "удобной" и "неудобной" стороны, самому себе, партнеру впереди и сзади
2.12	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Длинная передача "парашютиком"
2.13	Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	1	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - ротация
2.14	Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	1	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку
2.15	Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	1	Ведение шайбы "с переносом" вокруг корпуса по траектории квадрата
2.16	Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	1	Ведение шайбы "с переносом" по "восьмерке" двумя руками
2.17	Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	1	Ведение шайбы, "с переносом" по "Восьмерке" одной рукой (л/п)
2.18	Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	1	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование
2.19	Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	1	Ведение шайбы не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку



<b>Техника владения клюшкой и шайбой</b>			
2.20	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы - узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя
2.21	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку
<b>Техника владения клюшкой и шайбой (продолжение)</b>			
3.1	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы между коньками
3.2	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Ведение шайбы узкое и широкое, при скольжении различными способами ("кораблики", "полуфонарики", восьмерка", "скрестный шаг")
3.3	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
3.4	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Ведение шайбы с приседаниями в движении, на одной и двух ногах, до полного приседа на одно колено
3.5	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - "улитка 360°" (л/п), одной рукой и двумя
3.6	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы по траектории между конусов
3.7	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Подтягивание шайбы носком клюшки к себе - сбоку, спереди, V, диагонально, с "удобной" и "неудобной"
3.8	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы при слаломном скольжении различными способами - короткий слалом, лыжный
3.9	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Ведение двух шайб на месте и в движении
3.10	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Тянуть шайбу носком клюшки через линию из шайб, скольжение в стороне, левой и правой руками
3.11	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Ведение шайбы "с обманым флипом", обманый вариант "подбрасывания"
3.12	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Ведение шайбы "с переносом" "змейкой", "плетением" плавная смена направлений, одной рукой и двумя
3.13	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы "с переносом", скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя
3.14	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя
3.15	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу
3.16	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы "с переносом" по траектории "восьмерки" из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя

<b>Техника владения клюшкой и шайбой (продолжение)</b>			
3.17	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы "с переносом" по траектории "восьмерки" с переходами, одной рукой и двумя
3.18	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Обводка вратаря с броском в ворота с "удобной"
3.19	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Обводка вратаря с броском в ворота с "неудобной"
3.20	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Обводка соперника
<b>Техника владения клюшкой и шайбой (продолжение)</b>			
4.1	Броски	1	Бросок кистевой с подщелкиванием "удобной" и "неудобной" стороны, низом
4.2	Броски	1	Бросок кистевой с подщелкиванием "удобной" и "неудобной" стороны, верхом
4.3	Броски	1	Щелчок низом "удобной" стороной
4.4	Броски	2	Бросок кистевой после приема передачи, выполненной с разных углов передачи
4.5	Броски	2	Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот
4.6	Броски	2	Бросок по воротам из центра (с выходом в центр)
4.7	Броски	2	Добивание
4.8	Броски	3	Подправления шайбы в воздухе, на месте и в движении, низом и верхом, "удобной" и "неудобной" стороной
4.9	Броски	3	Бросок в одно касание
4.10	Броски	2	Бросок под перекладину у ворот с "удобной" и "неудобной", слева и справа
4.11	Броски	3	Заслон вратаря (помеха, бросок подправлением шайбы)
<b>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
5.1	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Изменение скорости катания
5.2	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Резкое изменение направления движения "улитка"

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
5.3	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Контролируемая потеря, оставление шайбы
5.4	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
5.5	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Обманное движение корпусом "раскачивание"
5.6	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Открытие под передачу - лицом к шайбе
5.7	Индивидуальные тактические действия в нападении	3	Защита шайбы частями тела - рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника
5.8	Индивидуальные тактические действия в нападении	3	Ситуации 1 в 1 в атаке (на входе в зону нападения, на половину борта и т.д.)
5.9	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Подбор шайбы в зоне обороны, используя ложные действия и закрывание шайбы
5.10	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
5.11	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника
5.12	Индивидуальные тактические действия в нападении	3	Обманное движение для выхода из-за ворот с целью броска (на ближайшую штангу)
5.13	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Выход на ворота по центру
5.14	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Выход на ворота из угла
5.15	Индивидуальные тактические действия в нападении	3	Быстрый подбор (перехват) шайбы в любой зоне
5.16	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Игра против соперника с шайбой, давление
5.17	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Опека соперника, не владеющего шайбой
5.18	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Опека соперника во время их атаки при входе в нашу зону
5.19	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту
5.20	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Выход на соперника
5.21	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Оборонительные ситуации 1 в 1 (на входе в зону в углах, на полборта и т.д.)

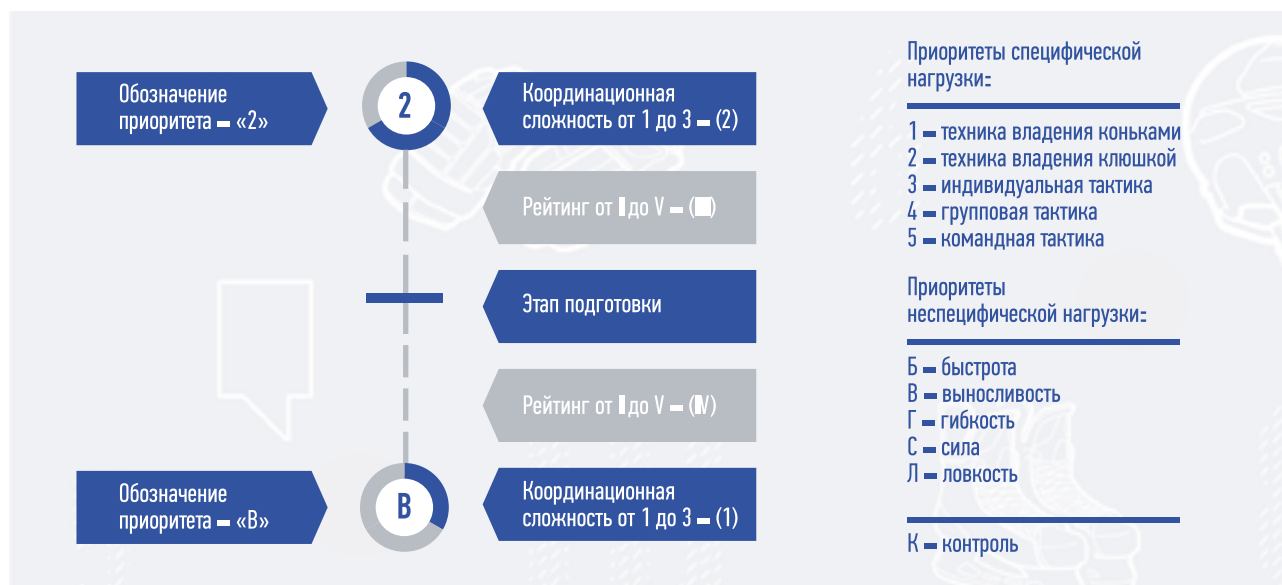
<b>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
5.22	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Контроль дистанции между нападающим и защитником
5.23	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Оборонительные ситуации 2 в 1
5.24	Преследования и отбор шайбы	2	Прижимание, поднимание, подбивание клюшки соперника
5.25	Преследования и отбор шайбы	1	Выбивание шайбы клюшкой
5.26	Преследования и отбор шайбы	2	Основы силовых единоборств - прижимание
5.27	Преследования и отбор шайбы	2	Основы силовых единоборств - толчком
5.28	Преследования и отбор шайбы	3	Силовым единоборством - остановкой
5.28	Преследования и отбор шайбы	3	Перехват шайбы (летающей верхом, низом) корпусом, рукояткой, рукой, крюком
<b>ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
6.1	Групповые тактические действия в нападении	1	Передача - ускорение - прием шайбы
6.2	Групповые тактические действия в нападении	1	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру, скрещивание с сохранением шайбы у себя, скрещивание с передачей
6.3	Групповые тактические действия в нападении	2	Выход на ворота по центру (второй игрок)
6.4	Групповые тактические действия в нападении	3	Розыгрыш шайбы «вертушкой» в зоне нападения - внизу /верху зоны / за воротами
6.5	Групповые тактические действия в нападении	3	2 в 1 на входе в зону нападения, в углах и т.д.
6.6	Групповые тактические действия в нападении	3	Ситуации 2 в 2 на входе в зону нападения, в углах и т.д.
6.7	Групповые тактические действия в нападении	2	Вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга
6.8	Групповые тактические действия в нападении	2	Выход из зоны защиты - "система прямого паса"
6.9	Групповые тактические действия в нападении	2	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками)
6.10	Групповые тактические действия в нападении	2	Переходы из обороны в атаку

<b>ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
6.11	Групповые тактические действия в обороне	3	2 защитника на входе в зону обороны при ситуациях 1 в 2, 2 в 2, 3 в 3 и т.д.
6.12	Групповые тактические действия в обороне	3	Зонная оборона в своей зоне
6.13	Групповые тактические действия в обороне	2	Соперник с шайбой в углу
6.14	Групповые тактические действия в обороне	2	Соперник с шайбой за воротами
6.15	Групповые тактические действия в обороне	2	Соперник с шайбой на полборта
6.16	Групповые тактические действия в обороне	2	Защита «пятак»
6.17	Групповые тактические действия в обороне	2	Опека соперников
6.18	Групповые тактические действия в обороне	3	Оборона против подключающегося к атаке защитника соперников (на входе в нашу зону и при позиционной обороне в своей зоне)
<b>ЭЛЕМЕНТЫ КОМАНДНОЙ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>			
7.1	В нападении, в своей зоне	3	Позиционная атака, позиционная оборона (игра каждый с каждым), контролируемый выход, раскат. Построение обороны в средней зоне (откат 1-2-2, 1-3-1), активный отбор шайбы давлением в зоне атаки, обороны и средней зоне.
7.2	В нападении, в средней зоне	3	
7.3	В нападении, в зоне атаки	3	
7.4	В обороне, в своей зоне	3	
7.5	В обороне, в средней зоне	3	
7.6	В обороне, в зоне атаки	3	
7.7	Игра в неравных составах	2	Основы игры в неравных составах, подводящие упражнения
7.8	Вбрасывания	1	Позиции игроков на вбрасывании (в зоне обороны / в средней зоне / в зоне атаки)
7.9	Вбрасывания	1	Борьба на вбрасывании – с удобной / с неудобной руки / выиграть вбрасывание вперед / блокировка клюшки соперника





## Схема обозначения приоритетов специфической и неспецифической нагрузки



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

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

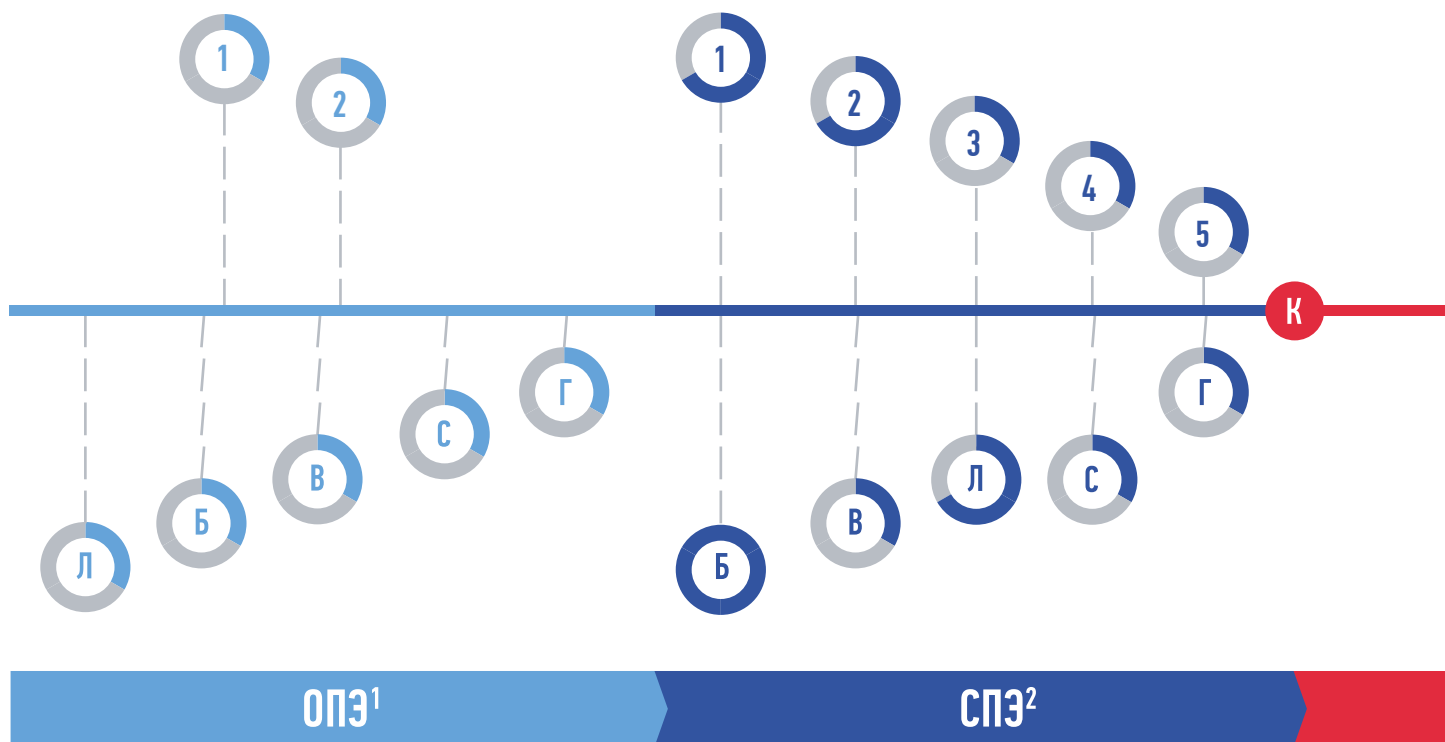
Также мы можем видеть вокруг белого круга с цифрой или буквой цветной сектор на сером кольце (в данном случае синий). Цвет сегмента соответствует цвету,

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

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

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

## Последовательность распределения приоритетов в течение сезона



ОПЭ¹

СПЭ²

### НА ЛЬДУ

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

### 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

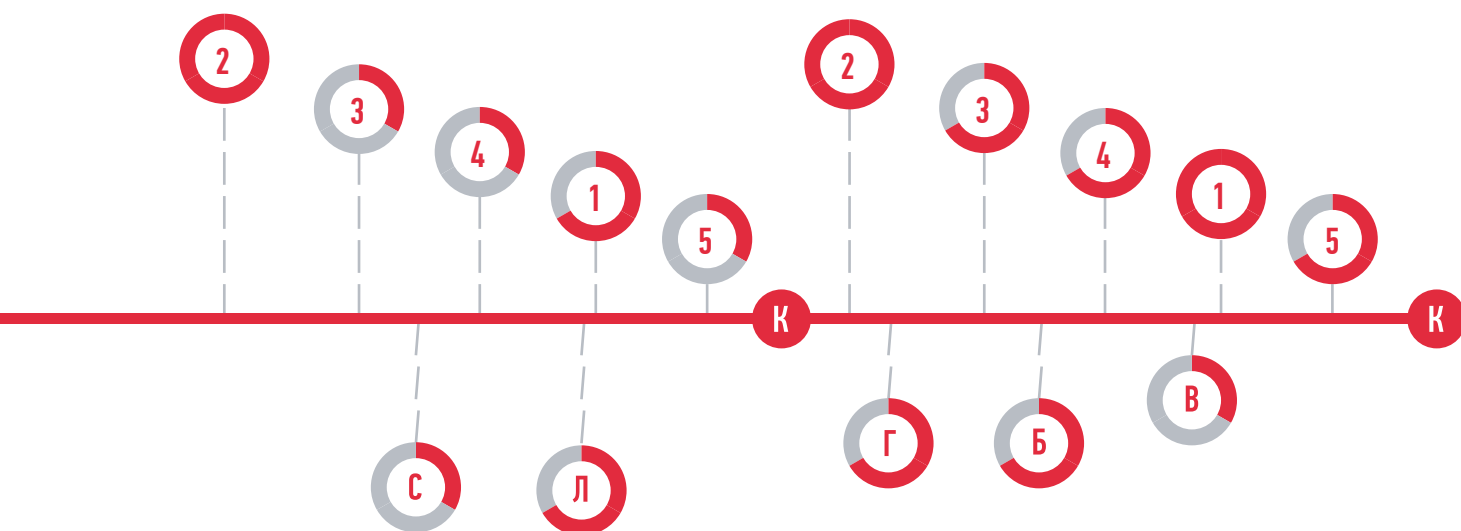
### НА ЛЬДУ

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

### ВНЕ ЛЬДА

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

ЗОП¹ – Этап общей подготовки, ЭСП² –  
Этап специальной подготовки



## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

### НА ЛЬДУ

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

### ВНЕ ЛЬДА

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

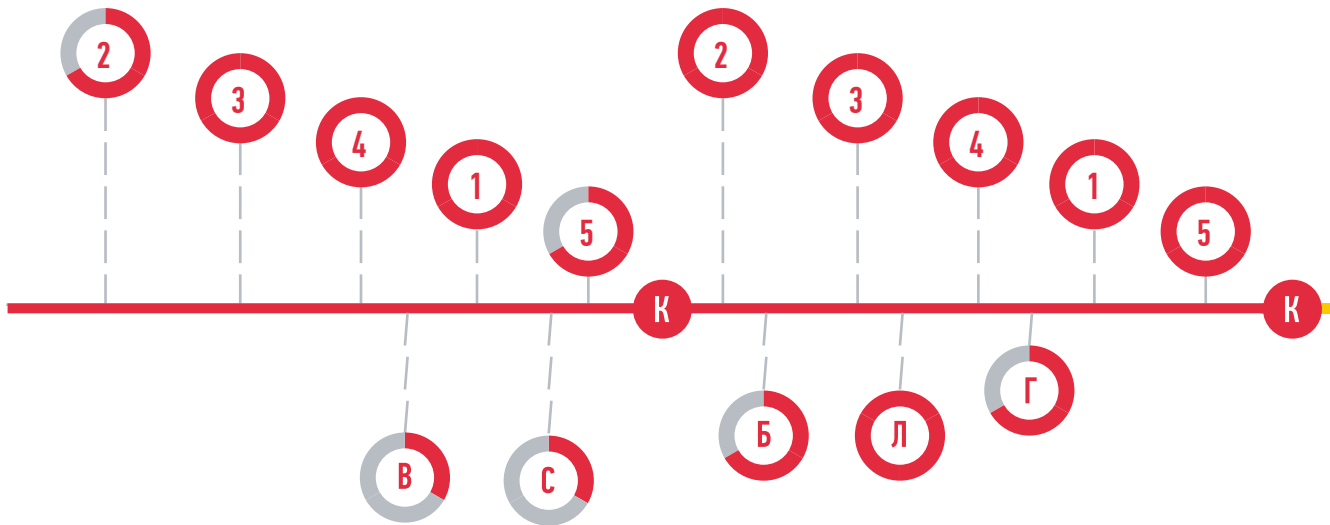
### НА ЛЬДУ

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

### ВНЕ ЛЬДА

Быстрота 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

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

### ВНЕ ЛЬДА

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

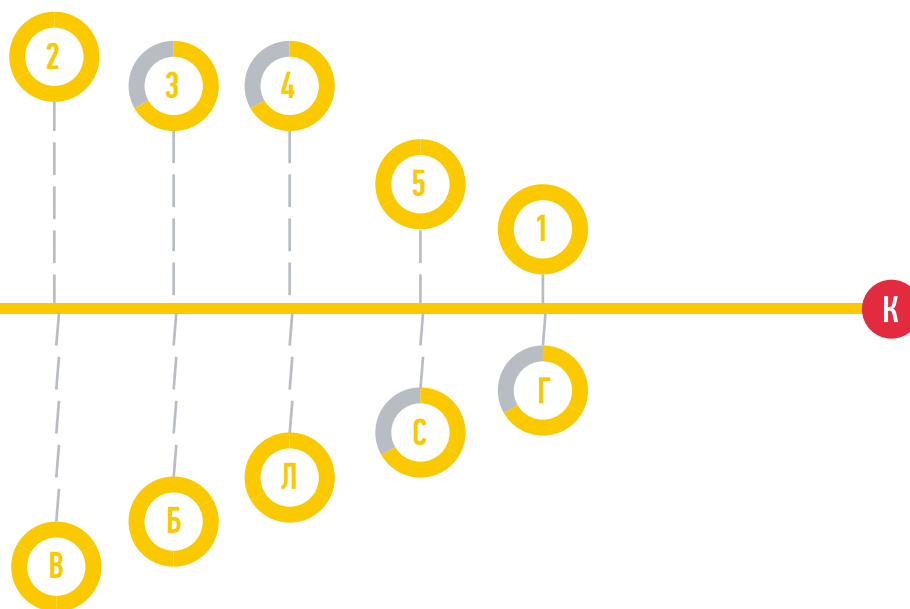
### НА ЛЬДУ

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

### ВНЕ ЛЬДА

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

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

### ВНЕ ЛЬДА

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

### НА ЛЬДУ

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

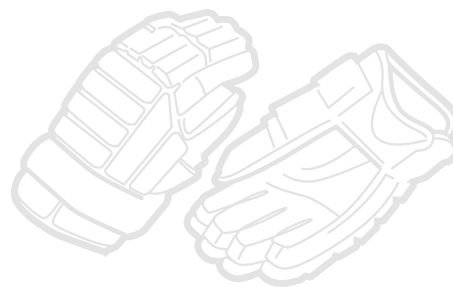
### ВНЕ ЛЬДА

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



## 1.5 Цели и задачи

Сезон возрастных групп 11 лет и младше в Программе классифицируется как переходный: именно в этот период многолетней подготовки занимающиеся начнут участвовать в официальных соревнованиях. Логично, что данной возрастной группе рекомендовано начать изучение индивидуальной и групповой тактики. Кроме этого, отдельную роль будет играть техническая подготовка. Исследования показали, что существует порядка полусотни основных технических приемов, которые проходят красной нитью через всю карьеру хоккеиста. Особое внимание и время нужно регулярно уделять их совершенствованию в различных условиях и сочетаниях<sup>1</sup>.



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

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

**Задачи:**

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

Таким образом, в этом сезоне появляются два новых условия в организации тренировочного процесса: начинаются официальные соревнования, происходит смещение акцентов на обучение индивидуальной и групповой тактике. Учитывая количественный состав групп, одной из задач, с которой столкнется тренер, будет задача устранения дефицита игровой практики. Решение

мы видим в более активном использовании игр на ограниченных площадках, повышении моторной плотности игровых занятий, системной ротации непосредственно в официальных матчах.

Не менее сложной является задача организации индивидуальной и групповой тактики в группах с разнородным по уровню подготовленности составом. Как уже говорилось выше, разница в биологическом возрасте и физическом развитии может существенно варьировать. Поэтому при организации занятий тренер может использовать индивидуальный и дифференцированный подходы, обеспечивая необходимый уровень тренировочных воздействий для всех участников. При этом усложнение двигательной задачи не должно осуществляться по пути превышений нормативных величин нагрузок для этой возрастной группы. Идеальным вариантом будет повышение координационной и интеллектуальной сложности тренировочных задач.

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

## 1.6 Нагрузка и адаптация

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

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

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

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

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

### Классификация нагрузок в спорте



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

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

*Так, например, можно выделить:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тренировочные нагрузки описываются с помощью таких компонентов:

- характер упражнений;
- интенсивность работы при их выполнении;
- продолжительность работы;

■ продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями

■ число повторений упражнений.

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

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

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

## Характеристика зон интенсивности

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



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

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

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

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

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



## Основные физиологические параметры нагрузок различной направленности

Направленность воздействия	Отношение Работа/Отдых	Время работы секунд, минут	Время отдыха секунд, минут	Мощность работы
Алактатная анаэробная (мощность)	1/3	5 секунд	15 секунд	Максимальная
	1/3	10 секунд	30 секунд	
Алактатная анаэробная (емкость)	1/3	15 секунд	45 секунд	
	1/3	20 секунд	60 секунд	
	1/3	30 секунд	90 секунд	
Гликолитическая анаэробная (емкость)	1/2	30 секунд	60 секунд	
	1/2	45 секунд	90 секунд	
	1/2	60 секунд	4 минуты	
	1/2	90 секунд	3 минуты	
Гликолитическая анаэробная (мощность)	1/2	4 минуты	4 минуты	
	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. Юным хоккеистам 11-летнего возраста достаточно относительно небольших объемов тренировочной нагрузки с меньшей интенсивностью, чтобы достичь существенных сдвигов, в отличие от спортсменов высокого класса со стажем занятий от 7 до 10 лет. В начале целенаправленного тренировочного процесса адаптационные из-

менения протекают более интенсивно. В дальнейшем, по мере повышения уровня развития двигательных качеств и возможностей различных функциональных систем, происходит снижение темпов формирования долговременных адаптационных реакций.

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

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

**Иными словами, критический период означает «совершенно точно, сейчас в этом возрасте, этого делать не следует». В данном контексте для возрастных групп 11 лет и младше будет правильным исключить из тренировочного процесса следующие средства: упражнения с большими весами, высокоинтенсивные циклические упражнения, жесткое психологическое воздействие**





## 2 МЕТОДИКА

### 2.1 Программирование спортивной подготовки

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

Применительно к спортивной тренировке Ю. В. Верхошанский (2019) дает программированию следующее определение — это упорядочение содержания тренировочного процесса в соответствии с целевыми задачами подготовки спортсмена и специфическими принципами, определяющими рациональные формы организации тренировочных нагрузок в рамках конкретного времени<sup>1</sup>. Программирование — новая, более совершенная форма планирования тренировки, решающая задачу на более высоком научно-методическом уровне и с большей вероятностью достижения цели. Основой программирования является процедура принятия решений.

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

*Процесс принятия решений определяется следующими факторами:*

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

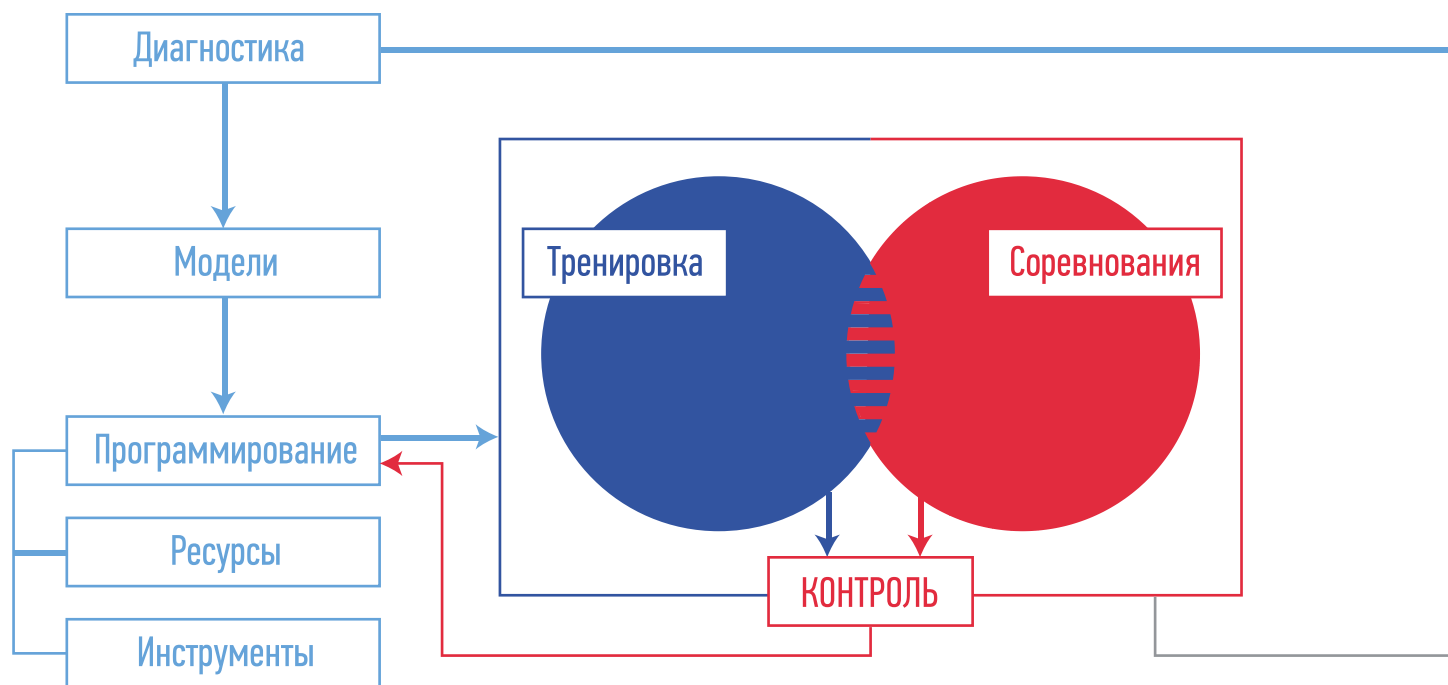
**ПРОГРАММИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ОЗНАЧАЕТ РЕАЛИЗАЦИЮ МЕХАНИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ ХОККЕИСТОВ. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ОРГАНИЗАЦИОННУЮ РАМКУ, В КОТОРОЙ АЛГОРИТМИЗИРОВАННОЕ ДОВЕДЕНИЕ ДО СОВЕРШЕНСТВА НЕОБХОДИМЫХ НАВЫКОВ ВЗАИМОСВЯЗАНО С ФОРМИРОВАНИЕМ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

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





## Схема программирования и организации тренировочного процесса



### Планирование

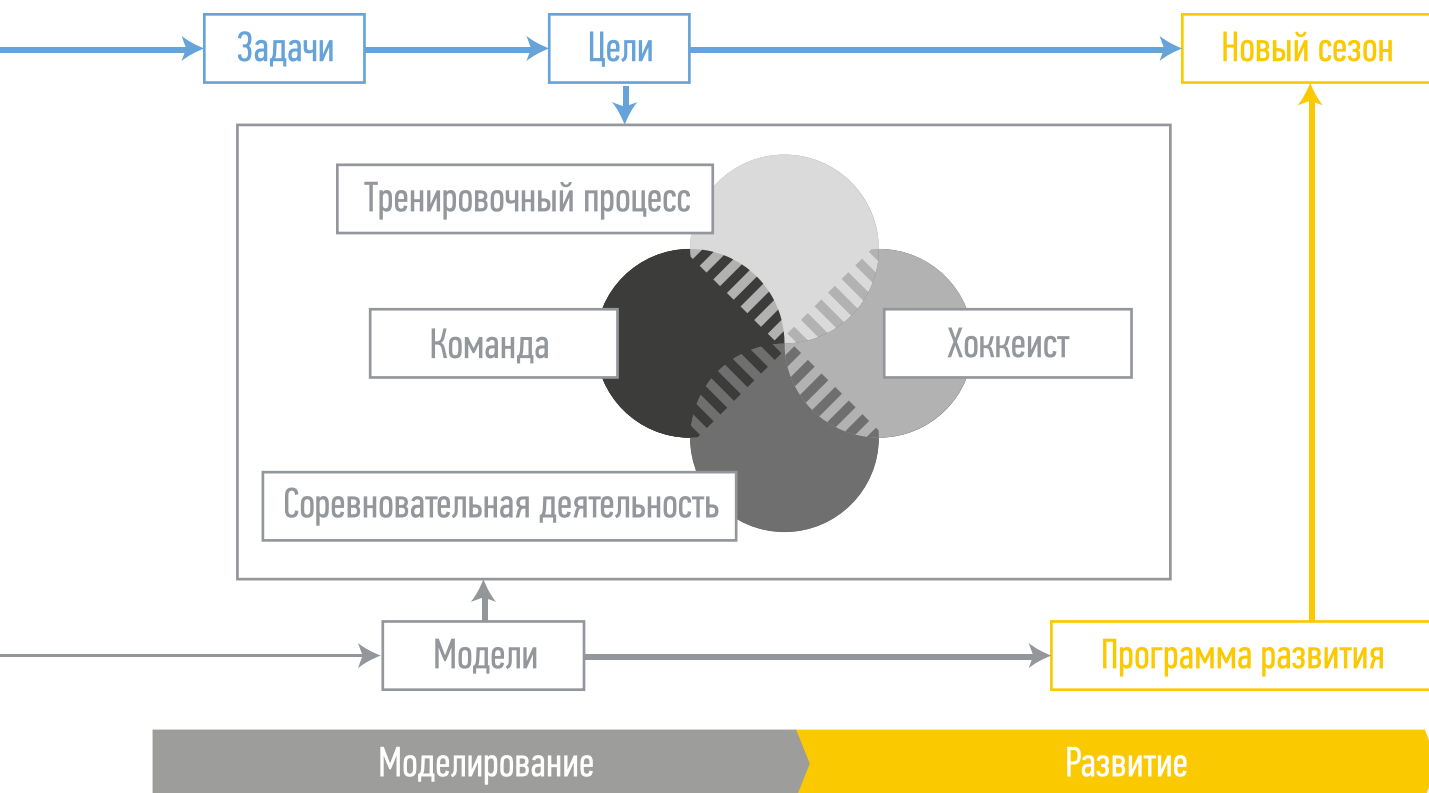
- Диагностика исходных условий организации тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов
- Разработка модельных характеристик: команды, хоккеистов, тренировочного и соревновательного процессов
- Подготовка и настройка инструментов планирования и принятия решений
- Разработка упражнений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

### Реализация

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

### Контроль

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



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

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

## Диагностика

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

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

*Чтобы эффективно управлять подготовкой, необходимо:*

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

Планирование нового сезона тренеру необходимо начать с диагностики исходного состояния всех компонентов системы подготовки для сопоставления с приоритетами возрастной группы 11 лет и младше и минимальными требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (ФССП).

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

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

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

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

Реализация научно-методического сопровождения планируется исходя из имеющихся условий в организации. Необходимый уровень научно-методического обеспечения для возрастных групп 11 лет и младше может реализовываться на основе сетевых программ взаимодействия с профильными организациями.

Медико-биологическое сопровождение должно полностью отвечать требованиям ФССП. Должно включать



все виды врачебного и врачебно-педагогического контроля тренировочного и соревновательного процессов.

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

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

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

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

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

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

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



## Особенности реализации системы спортивной подготовки в сезоне

Реализация спортивной подготовки в группах 11 лет и младше должна обеспечивать всестороннее обучение техническим и тактическим элементам, физическую подготовку и формирование устойчивого интереса к занятиям хоккеем. Спортивный результат в соревнованиях пока не является приоритетом. Соревнования обеспечивают функцию подготовки и контроля. Тем не менее, процесс спортивной подготовки приобретает очертания, характерные для «взрослого» хоккея. В тренировочный процесс быстро внедряются новшества, которые реализуются с учетом современных изменений игры.

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

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

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

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

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

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



## 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.

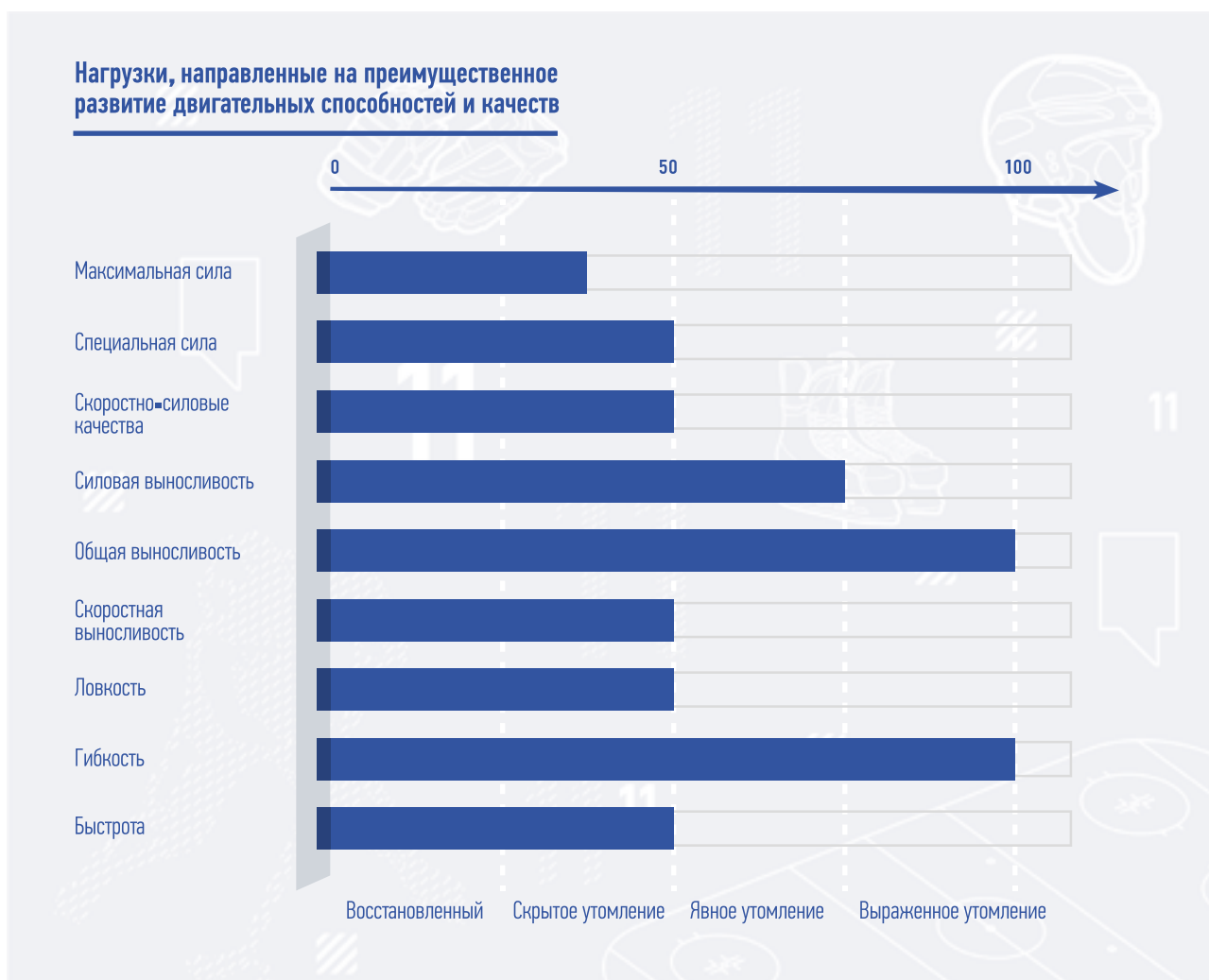
В контексте рационального и эффективного планирования тренировочного процесса большое значение имеет понимание величины нагрузки отдельного занятия, а также необходимое время восстановления. Правильно подобранные нагрузки позволяют создавать цепочки из занятий, тем самым обеспечивая эффективность тренировочного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

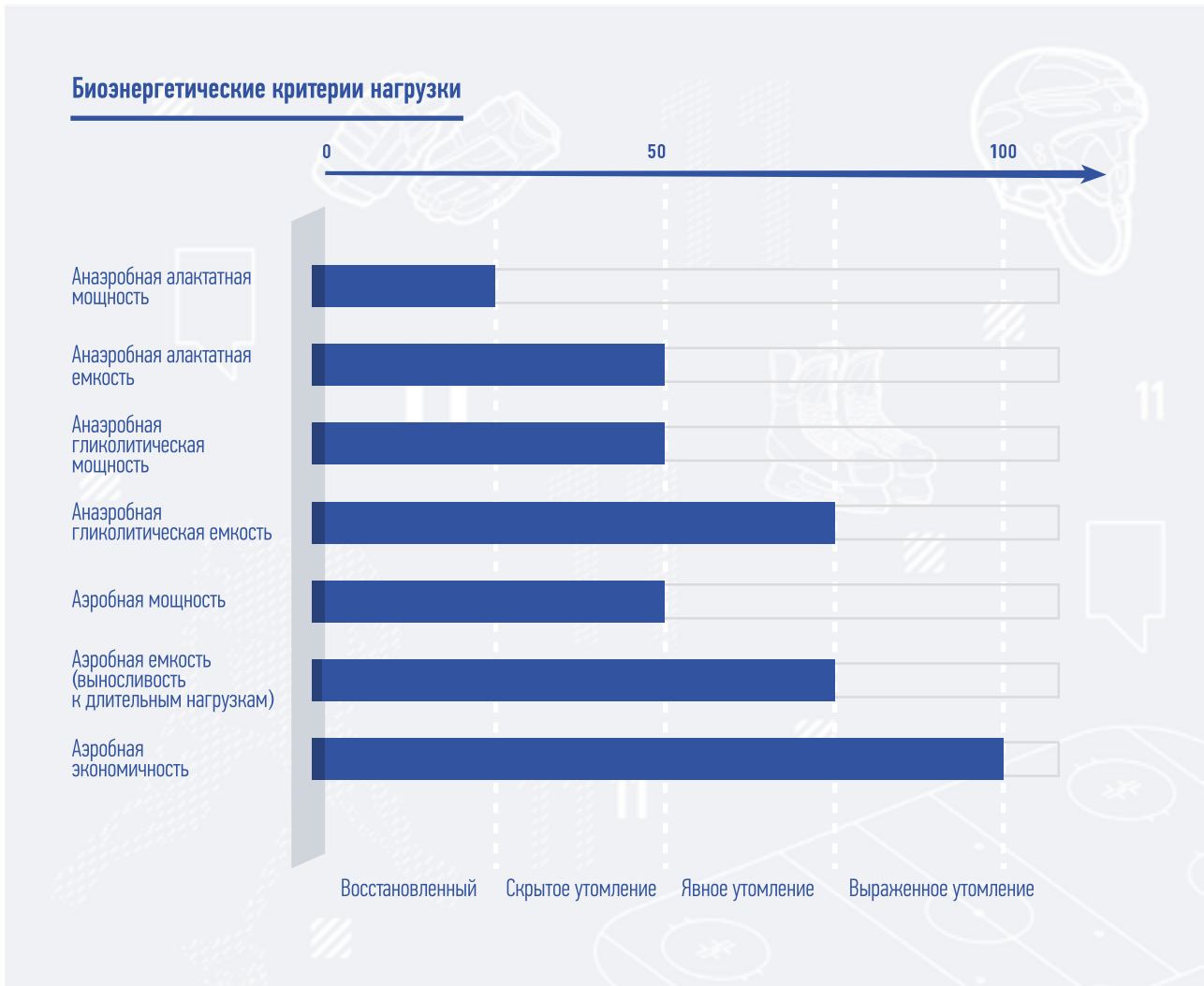
Направленность занятия	Суммарная нагрузка	Время восстановления, часов
Развивающая	Максимальная	>72
	Большая	48-72
Поддерживающая	Большая	24-48
	Средняя	12-24
Восстановительная	Малая	<12

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.

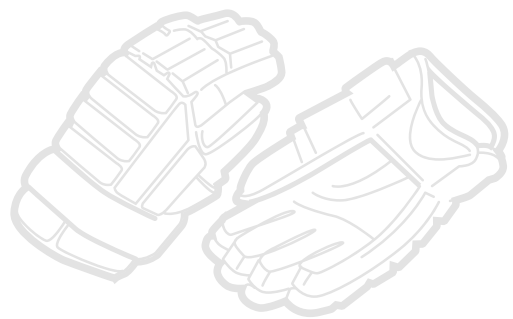
Согласно концепции блоковой периодизации, существуют наиболее предпочтительные функциональные состояния спортсменов для развития различных двигательных способностей и качеств<sup>1</sup>. На приведенных ниже схемах указаны оптимальные состояния спортсмена для развития и совершенствования двигательных 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 аккумулирование срочных тренировочных эффектов, так и взаимное отрицательное влияние. Отрицательное влияние нескольких срочных тренировочных эффектов снижает эффективность занятия. Повышение эффективности отдельного тренировочного занятия является одной из важнейших задач. Решение данной задачи требует от тренера четкого понимания допустимых сочетаний нагрузок различной преимущественной направленности в одном занятии для обеспечения положительного взаимодействия срочных эффектов<sup>1</sup>.



### 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 перечисленных 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 и дополнительных занятий в микроцикле	Сформулировать цель и задачи занятий Определить место занятий в микроцикле Подобрать средства и методы
3	Определить восстановительные занятия	Сформулировать цель и задачи занятий Определить место занятий в микроцикле Подобрать средства и методы
4	Проверить готовность занимающихся	Определить готовность занимающихся Определить количество занимающихся Разработать недельный план
5	Обеспечить контроль эффективности выполнения тренировочной программы	Подобрать средства контроля срочных эффектов Подобрать средства контроля отставленных эффектов
6	Разработать алгоритм коррекции тренировочной программы микроцикла	Определить возможные коррективы при негативном сценарии
7	Обеспечить анализ выполнения программы	Обеспечить изучение взаимовлияния тренировочных 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.

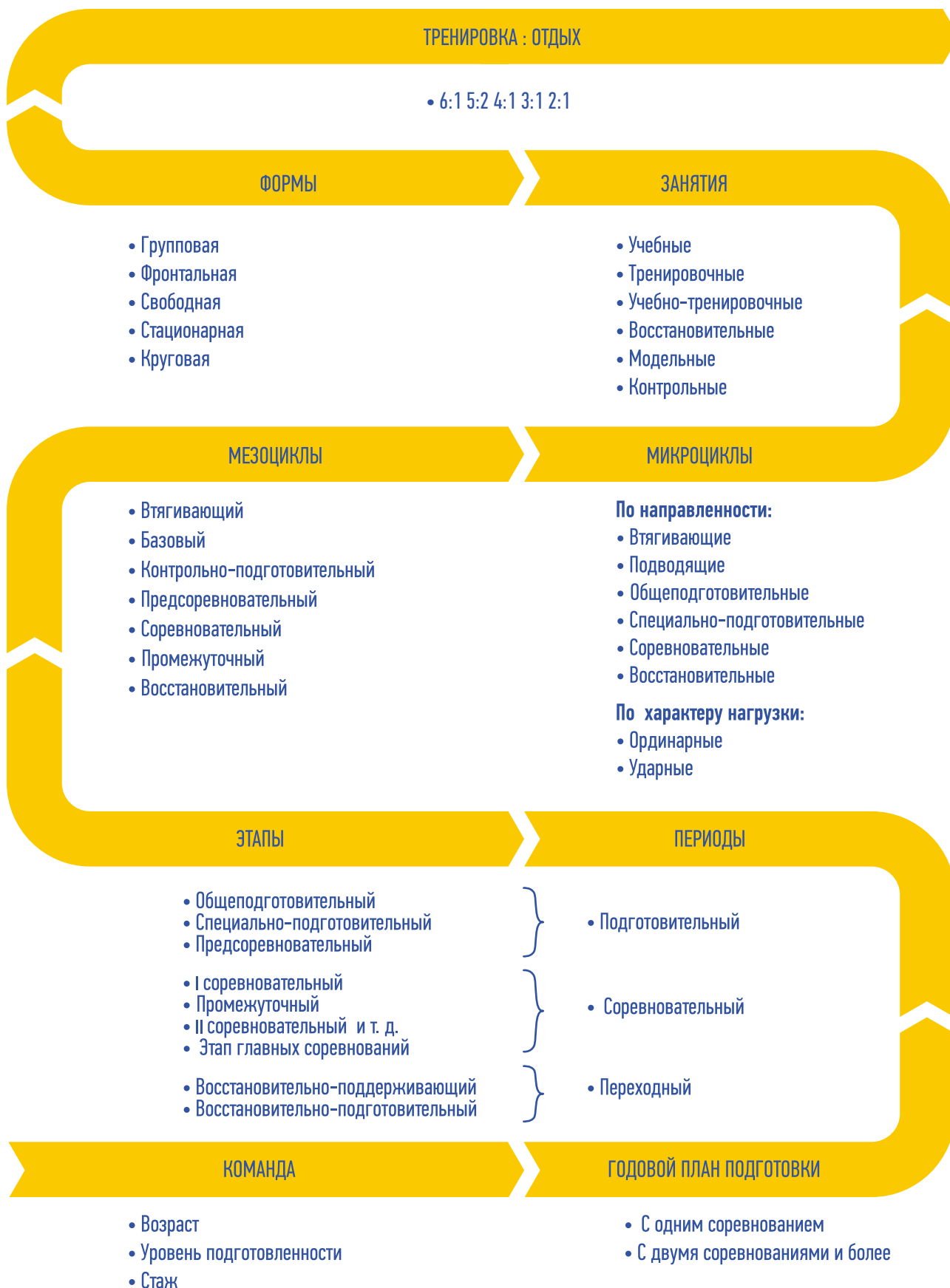
Развитие спортивной формы представляет собой сложный процесс, полностью подчиненный биологическим закономерностям функционирования организма спортсмена. В годичном цикле он условно делится на три фазы: приобретение, стабилизация и временная утрата. Эти фазы развития спортивной формы соответствуют определенным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

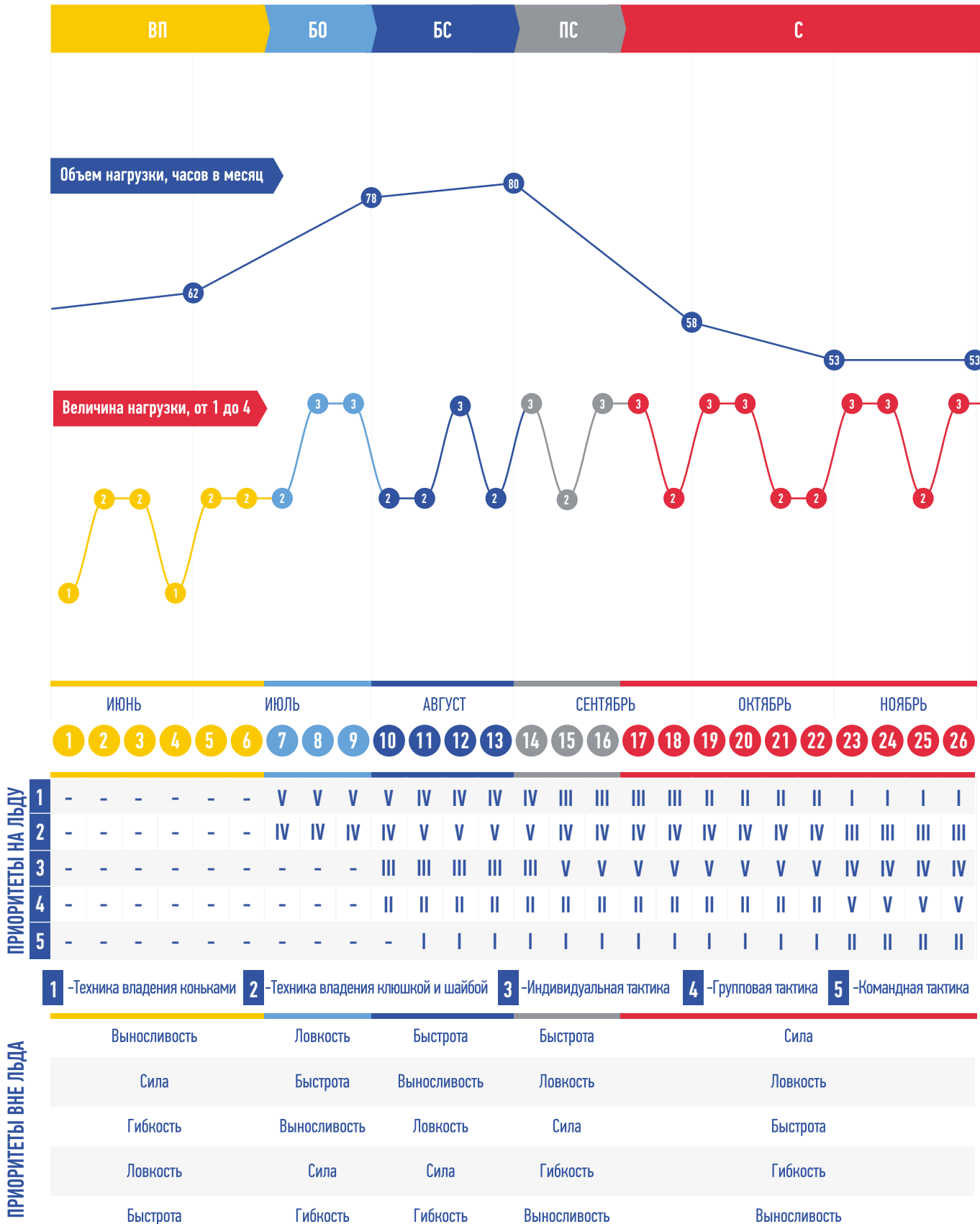
Добавим, что периодизация зависит в некоторой степени и от календаря официальных соревнований, наиболее значимых в спортивном сезоне. На построение макроцикла в хоккее могут повлиять и смена сезона, и климатические особенности. Но в актуальных условиях распространения спортивных сооружений с искусственным 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 11 лет и младше целесообразно подробно рассмотреть структуру и содержание тренировочного процесса в каждом периоде на представленной схеме.

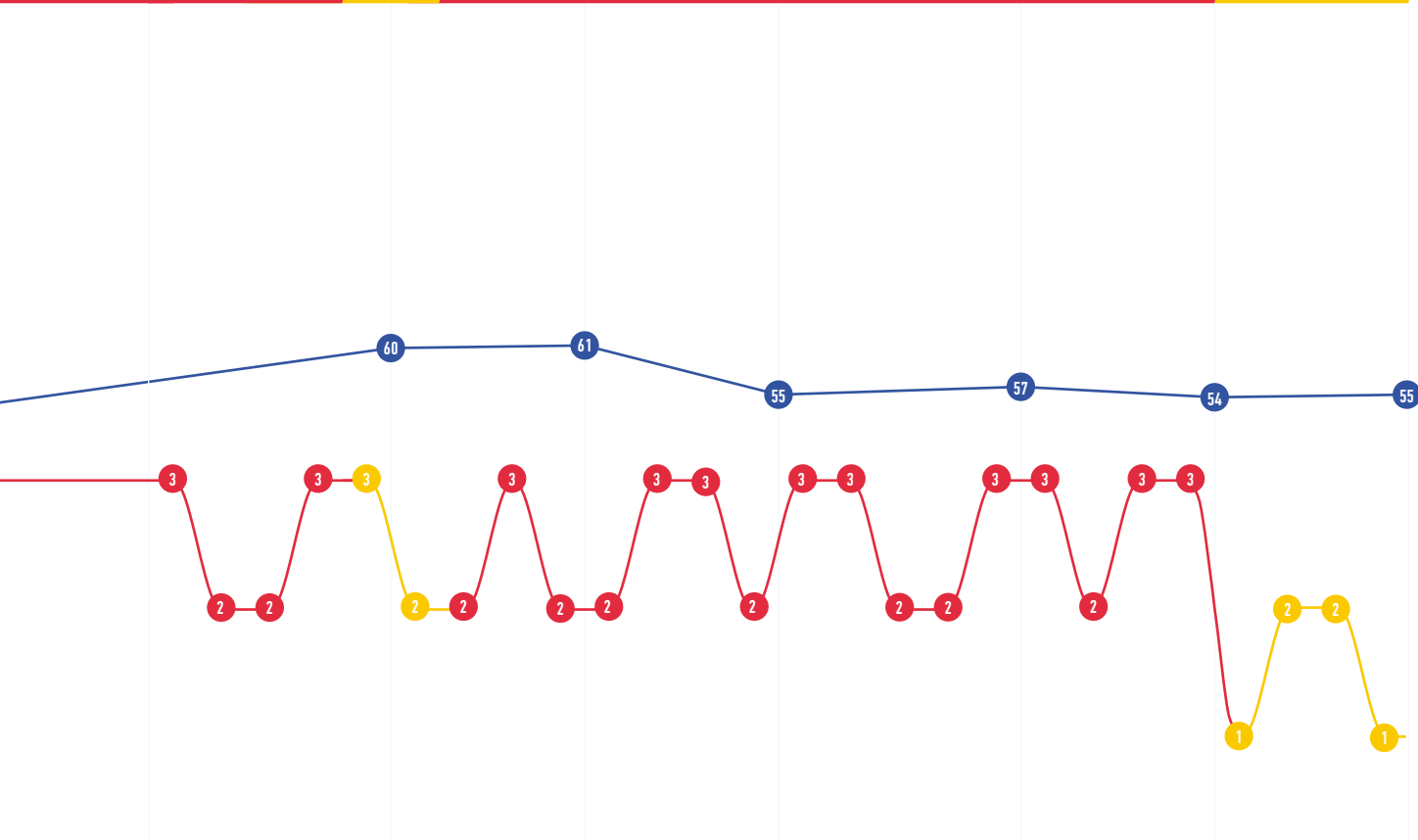
## Периодизация и принципы планирования сезона



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



**С**      **ВП**      **С**      **ВПД**



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

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

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

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





MARKSTRÖM

BUSTAFSSON

95

KOVALCHUK

17

PAT'S

THE



## 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 11 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, индивидуальными адаптационными возможностями юных хоккеистов, исходным уровнем подготовленности занимающихся.

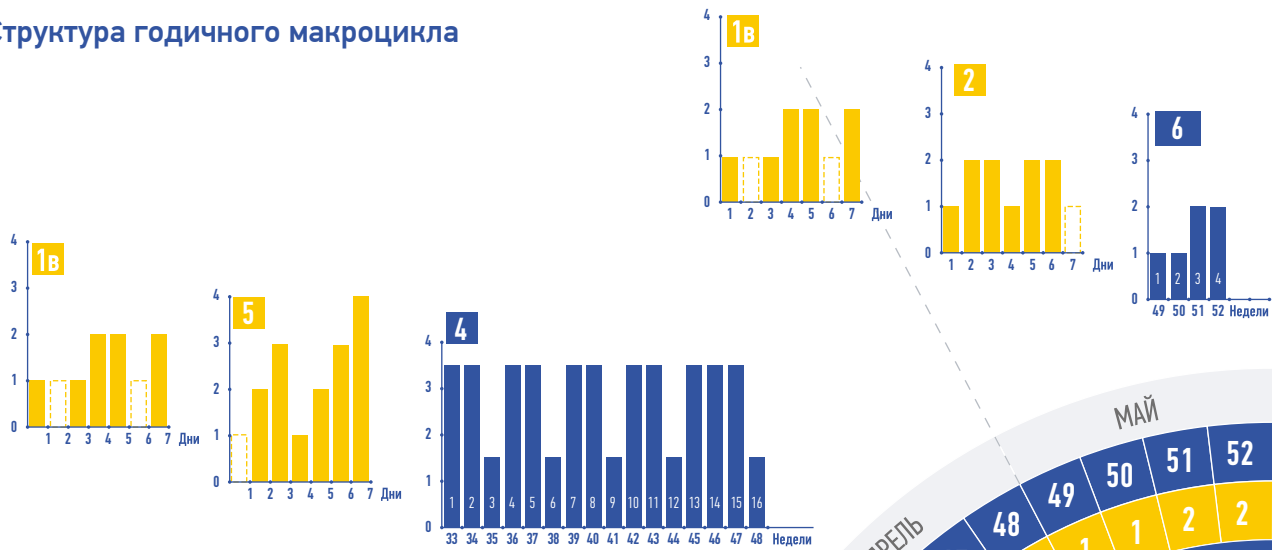
Данный пример макроцикла является классической одноцикловой моделью, которая хорошо описывается в учебнике В. П. Савина (2003). Тем не менее некоторые отличительные особенности все же есть. Сезон состоит из 52 недель. На схеме недели проиллюстрированы во втором внешнем диаметре синего цвета, первый диаметр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

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

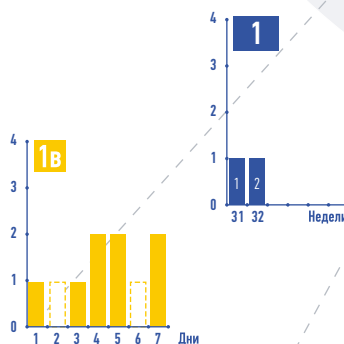
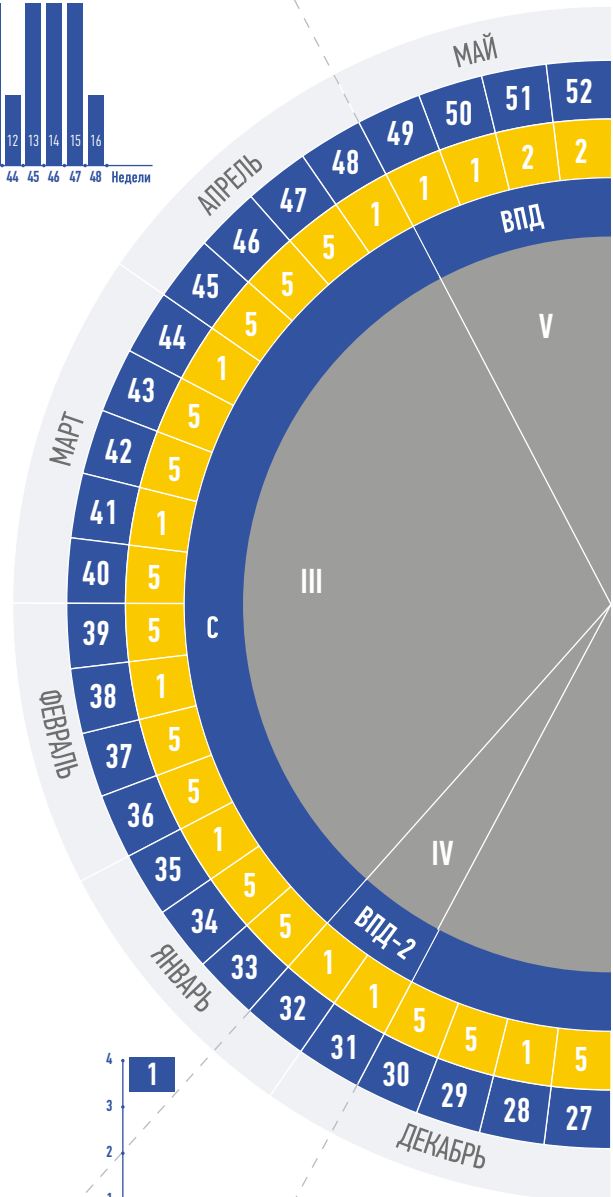
названия мезоциклов отражены на диаметре голубого цвета, полное название можно также увидеть в легенде. По оси абсцисс в диаграммах мезоциклов показано количество недель, а в микроциклах дней. Ось ординат в диаграммах микроциклов и мезоциклов отражает суммарную величину нагрузки от 1 до 4 (1 – малая,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





## 3.2 Структура и содержание мезоциклов

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



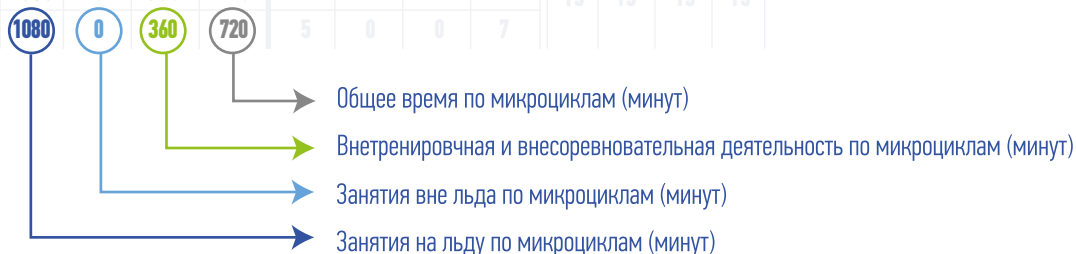
## Обозначения для таблиц со страниц 54-58.

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

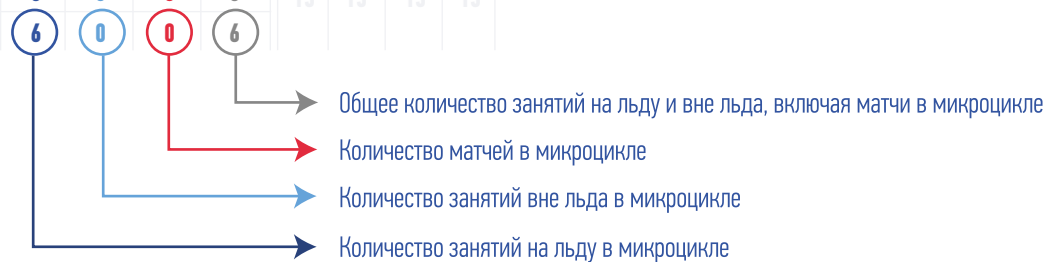
  

A1	Время, минут	B1	Время, минут	C1	МБО
A2	Приоритет и сложность	B2	Приоритет и сложность	C2	Теоретическая и психологическая подготовка
A3	Величина нагрузки	B3	Величина нагрузки	C3	Контроль и тестирование
A4	Направленность	B4	Направленность	C4	Инструкторская и судейская практика

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



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



### Всего:

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

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (ВП-1)

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

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

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



				ИЮНЬ-ИЮЛЬ				ПРИОРИТЕТЫ (%)												
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ								
0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				1	2	3	4	5
-				-				-				-				-	-	-	-	-
0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				Б	В	Г	Л	С
-				-				-				-				-	-	-	-	-
90 0 0 0				90 0 0 0				90 0 0 0				0 0 0 0				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
100				-				-				-				-	-	-	-	-
0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				1	2	3	4	5
-				-				-				-				-	-	-	-	-
0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				Б	В	Г	Л	С
-				-				-				-				-	-	-	-	-
90 0 0 0				90 0 0 0				90 0 0 0				0 0 0 0				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
100				-				-				-				-	-	-	-	-
0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				1	2	3	4	5
-				-				-				-				-	-	-	-	-
0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				Б	В	Г	Л	С
-				-				-				-				-	-	-	-	-
90 0 0 0				90 0 0 0				90 0 0 0				0 0 0 0				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
100				-				-				-				-	-	-	-	-
0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				1	2	3	4	5
-				-				-				-				-	-	-	-	-
0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				Б	В	Г	Л	С
-				-				-				-				-	-	-	-	-
90 0 120 0				90 0 0 0				90 0 0 0				0 0 0 0				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
53				-				-				-				-	-	47	-	-
0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				1	2	3	4	5
-				-				-				-				-	-	-	-	-
0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				0 0 0 0				Б	В	Г	Л	С
-				-				-				-				-	-	-	-	-
90 0 0 0				90 0 0 0				90 0 0 0				0 0 0 0				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
100				-				-				-				-	-	-	-	-
Мезоцикл	Микроцикл			Количество минут				Количество занятий				Всего:								
1 (июнь)	Восстановительный (а)			0	0	540	540	0	0	0	0	6	0	3780	3780					
2 (июнь)	Восстановительный (а)			0	0	540	540	0	0	0	0									
3 (июнь)	Восстановительный (а)			0	0	540	540	0	0	0	0									
4 (июнь)	Восстановительный (а)			0	0	1020	1020	0	0	0	0									
5/6 (июль)	Восстановительный (а)			0	0	570	570	0	0	0	0									

## БАЗОВЫЙ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (Б0)

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

	1	2	3	4
A				
B				
C				

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

ИЮЛЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)											
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ									
60	1	1	1	90	2	2	2	60	1	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5	
65				20				5				0				65	20	5	5	5	
90	л	1	1	60	б	2	2	90	л	1	1	0	0	0	0	б	в	г	л	с	
25				15				15				0				25	15	15	40	5	
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	
54				54				54				0				54	31	15	-	-	
60	1	1	1	90	2	2	2	60	1	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5	
60				25				60				0				60	25	5	5	5	
90	л	1	1	60	б	2	2	90	л	1	1	0	0	0	0	б	в	г	л	с	
30				20				90				0				30	20	10	35	5	
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	
54				54				54				0				54	31	15	-	-	
60	1	1	1	90	2	2	2	60	1	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5	
55				30				60				0				55	30	5	5	5	
90	л	1	1	60	б	2	2	90	л	1	1	0	0	0	0	б	в	г	л	с	
25				20				90				0				25	20	10	30	15	
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	
54				54				54				0				54	31	15	-	-	
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	б	в	г	л	с	
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				90				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	б	в	г	л	с	
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				90				0				-	-	-	-	-	
Мезоцикл				Микроцикл				Количество минут				Количество занятий				Всего:					
7 (июль)				Втягивающий				390	450	390	1230	6	6	0	12	1170	1350	1170	3690		
8 (июль)				Общеподготовительный				390	450	390	1230	6	6	0	12						
9 (июль)				Общеподготовительный				390	450	390	1230	6	6	0	12						
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-	18	18	0	36		
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-						

## БАЗОВЫЙ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (БС)

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

	1	2	3	4
<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

				АВГУСТ				ПРИОРИТЕТЫ (%)																	
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ													
60	3	1	1	120	2	2	2	60	3	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5	45	35	10	5	5
30	Л	1	1	30	С	2	2	30	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	30	25	5	20	20
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		57	9	14	-	
90	3	1	1	120	1	2	2	120	2	3	3	0	0	0	0	1	2	3	4	5	35	40	15	5	5
30	Л	1	1	30	С	2	2	30	Г	3	3	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	35	25	10	15	15
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		57	29	14	-	-
90	3	1	1	120	1	2	2	120	2	3	3	0	0	0	0	1	2	3	4	5	30	35	25	5	5
30	Л	1	1	30	С	2	2	30	Г	3	3	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	35	25	10	15	15
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		57	29	14	-	-
60	3	1	1	120	2	2	2	60	3	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5	25	40	25	5	5
30	Л	1	1	30	С	2	2	30	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	30	25	5	20	20
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		57	29	14	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	-	-	-	-	-
90	0	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:															
10 (август)	Восстановительный (б)	600	240	420	1260	6	6	0	0	2580	1140	1860	5220												
11 (август)	Специально-подготовительный	690	240	420	1350	6	6	0	0																
12 (август)	Специально-подготовительный	690	240	420	1350	6	6	0	0																
13 (август)	Восстановительный (б)	600	420	600	1260	6	14	1	0	24	32	1	57												

## ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (ПС)

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

	1	2	3	4
A				
B				
C				

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



				СЕНТЯБРЬ				ПРИОРИТЕТЫ (%)														
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ										
60 3 1 1				60 2 2 2				90 3 1 1				0 0 0 0				1	2	3	4	5		
25				45				20				5				5						
Б				В				Г				Л				С						
30				20				15				20				15						
МБО				Инт.				Тест.				Суд.				-						
57				43				-				-				-						
1				2				3				4				5						
20				45				20				10				5						
Б				В				Г				Л				С						
30				20				15				15				20						
МБО				Инт.				Тест.				Суд.				-						
57				43				-				-				-						
0				45				60				120				2	3	4	5			
20				45				20				10				5						
Б				В				Г				Л				С						
35				25				10				15				15						
МБО				Инт.				Тест.				Суд.				-						
57				43				-				-				-						
0				0				0				0				1	2	3	4	5		
-				-				-				-				-						
0				0				0				0				6	В	Г	Л	С		
-				-				-				-				-						
90				90				90				90				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-		
-				-				-				-				-						
0				0				0				0				1	2	3	4	5		
-				-				-				-				-						
0				0				0				0				Б	В	Г	Л	С		
-				-				-				-				-						
90				90				90				90				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-		
-				-				-				-				-						
Мезоцикл				Микроцикл				Количество минут				Количество занятий				Всего:						
14 (сентябрь)				Специально-подготовительный				390	120	210	720	6	6	0	12							
15 (сентябрь)				Специально-подготовительный				390	120	210	720	6	6	0	12	1140	360	630	2130			
16 (сентябрь)				Подводящий				360	120	210	720	5	6	1	12							
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-	17	18	1	36			
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-							

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-1)

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

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

СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ														
																1	2	3	4	5
20	40	20	15	5	5	Б	В	Г	Л	С	Б	В	Г	Л	С	20	10	20	25	25
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	57	43	-	-	
																1	2	3	4	5
25	30	25	15	5	5	Б	В	Г	Л	С	Б	В	Г	Л	С	20	10	20	25	25
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	57	43	-	-	-
																1	2	3	4	5
15	45	20	15	5	5	Б	В	Г	Л	С	Б	В	Г	Л	С	20	10	20	25	25
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
30	15	0	0	15	15	0	0	0	0	0	0	15	15	0	0	57	43	-	-	-
																1	2	3	4	5
15	40	20	20	5	5	Б	В	Г	Л	С	Б	В	Г	Л	С	20	10	20	25	25
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	57	-	43	-	-
																1	2	3	4	5
25	35	20	15	5	5	Б	В	Г	Л	С	Б	В	Г	Л	С	20	10	20	25	25
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	57	-	43	-	-
																1	2	3	4	5
25	35	20	15	5	5	Б	В	Г	Л	С	Б	В	Г	Л	С	20	10	20	25	25
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	57	-	43	-	-
<b>Мезоцикл</b>	<b>Микроцикл</b>			<b>Количество минут</b>				<b>Количество занятий</b>				<b>Всего:</b>								
17 (сентябрь)	Соревновательный			630	120	210	960	4	6	2	12	2910	600	1050	4560					
18 (сентябрь)	Соревновательный			630	120	210	960	4	6	2	12									
19 (октябрь)	Восстановительный (в)			390	120	210	720	5	5	0	10									
20 (октябрь)	Соревновательный			630	120	210	960	4	6	2	12	21	29	8	58					
21 (октябрь)	Соревновательный			630	120	210	960	4	6	2	12									

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-2)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
22	НА ЛЬДУ	60 2 1 1	0 0 0 0	120 2 1 2
	ВНЕ ЛЬДА	30 В 1 1	0 0 0 0	30 Б 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	30 30 0 0	0 0 0 0	30 15 0 0
23	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 С 1 1	30 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
24	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 С 1 1	30 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
25	НА ЛЬДУ	60 2 1 1	0 0 0 0	120 2 1 2
	ВНЕ ЛЬДА	30 В 1 1	0 0 0 0	30 Б 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	30 30 0 0	0 0 0 0	30 15 60 0
26	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 С 1 1	30 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 60 0

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

СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ														
60	1	2	2	90	3	2	2	0	0	0	0	60	4	2	2	1	2	3	4	5
30	С	1	1	15	С	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	0	0	0	0	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
60	1	1	2	30	4	2	4	180	5	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
15	Б	1	3	15	В	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	1	1	2	30	4	2	4	180	5	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
15	Б	1	3	15	В	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	1	2	2	90	3	2	2	0	0	0	0	60	4	2	2	1	2	3	4	5
30	С	1	1	15	С	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	60	0	15	15	60	0	0	0	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	1	1	2	30	4	2	4	180	5	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
15	Б	1	3	15	В	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл	Микроцикл			Количество минут				Количество занятий				Всего:								
22 (октябрь)	Восстановительный (в)			390	120	210	720	5	5	0	10									
23 (ноябрь)	Соревновательный			630	120	210	960	4	6	2	12	2670	600	1290	4560					
24 (ноябрь)	Соревновательный			630	120	210	9	4	6	2	12									
25 (ноябрь)	Восстановительный (г)			390	120	390	900	5	5	0	10									
26 (ноябрь)	Соревновательный			630	120	270	1020	4	6	2	12	22	28	6	56					

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-3)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
27	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 С 1 1	30 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
28	НА ЛЬДУ	60 2 1 1	0 0 0 0	120 3 1 2
	ВНЕ ЛЬДА	30 В 1 1	0 0 0 0	30 Б 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	30 30 0 0	0 0 0 0	30 15 0 0
29	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 С 1 1	30 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
30	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 С 1 1	30 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
—	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0

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



ДЕКАБРЬ				ПРИОРИТЕТЫ (%)											
ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ												
				1	2	3	4	5							
				10	40	20	20	10							
				Б	В	Г	Л	С							
				20	10	20	25	25							
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.								
				57	43	-	-								
				1	2	3	4	5							
				15	30	25	25	5							
				Б	В	Г	Л	С							
				20	10	20	25	25							
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.								
				57	43	-	-								
				1	2	3	4	5							
				15	40	20	20	5							
				Б	В	Г	Л	С							
				20	10	20	25	25							
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.								
				57	43	-	-								
				1	2	3	4	5							
				15	35	25	20	5							
				Б	В	Г	Л	С							
				20	10	20	25	25							
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.								
				31	23	46	-								
				1	2	3	4	5							
				0	0	0	0	0							
				Б	В	Г	Л	С							
				0	0	0	0	0							
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.								
				0	0	0	-								
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:					
27 (декабрь)	Восстановительный (в)	630	120	210	960	5	5	0	10	2280	480	840	3600		
28 (декабрь)	Соревновательный	390	120	210	720	4	6	2	12						
29 (декабрь)	Соревновательный	630	120	210	960	4	6	2	12						
30 (декабрь)	Восстановительный (в)	630	120	210	960	5	5	0	10	18	22	4	44		
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (ВП)

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

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

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

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-4)

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

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

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

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-5)

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

	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



				ФЕВРАЛЬ-МАРТ				ПРИОРИТЕТЫ (%)												
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ														
																1	2	3	4	5
10	35	20	25	10	Б	В	Г	Л	С	15	30	10	15	30	Б	В	Г	Л	С	
30	С	1	1	15	С	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	15	30	10	15	30
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
27	20	53	-	27	20	53	-	27	20	53	-	27	20	53	-	27	20	53	-	
																1	2	3	4	5
10	30	25	25	10	Б	В	Г	Л	С	15	30	10	15	30	15	30	10	15	30	
15	Б	1	3	15	Л	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	15	30	10	15	30
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
57	43	-	-	57	43	-	-	57	43	-	-	57	43	-	-	57	43	-	-	
																1	2	3	4	5
10	30	20	30	10	Б	В	Г	Л	С	15	30	10	15	30	15	30	10	15	30	
15	Б	1	3	15	Л	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	15	30	10	15	30
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
57	43	-	-	57	43	-	-	57	43	-	-	57	43	-	-	57	43	-	-	
																1	2	3	4	5
10	30	30	20	10	Б	В	Г	Л	С	15	30	10	15	30	15	30	10	15	30	
30	С	1	1	15	С	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	15	30	10	15	30
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
57	43	-	-	57	43	-	-	57	43	-	-	57	43	-	-	57	43	-	-	
																1	2	3	4	5
15	35	20	20	15	Б	В	Г	Л	С	15	30	10	15	30	15	30	10	15	30	
15	Б	1	3	15	Л	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	15	30	10	15	30
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
57	43	-	-	57	43	-	-	57	43	-	-	57	43	-	-	57	43	-	-	
<b>Мезоцикл</b>	<b>Микроцикл</b>			<b>Количество минут</b>				<b>Количество занятий</b>				<b>Всего:</b>								
38 (февраль)	Восстановительный (г)			390	120	450	960	5	5	0	10	2670	600	1290	4560					
39 (февраль)	Соревновательный			630	120	210	960	4	6	2	12									
40 (март)	Соревновательный			630	120	210	960	4	6	2	12									
41 (март)	Восстановительный (в)			390	120	210	720	5	5	0	10									
42 (март)	Соревновательный			630	120	210	960	4	6	2	12	22	28	6	56					

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-6)

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

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

				МАРТ-АПРЕЛЬ				ПРИОРИТЕТЫ (%)												
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ														
															1	2	3	4	5	
15	Б	1	3	15	Л	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	60	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
30	1	2	2	60	4	2	2	0	0	0	0	60	3	2	2	1	2	3	4	5
30	С	1	1	15	С	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	0	0	0	0	0	0	15	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	1	1	2	30	4	2	4	180	3	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
15	Б	1	3	15	Л	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	60	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	1	1	2	60	4	2	4	60	4	2	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
15	Б	1	3	15	Л	1	1	15	Л	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	60	0	15	15	60	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	1	2	2	60	4	2	2	0	0	0	0	90	3	2	2	1	2	3	4	5
30	С	1	1	15	С	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	0	0	0	0	0	0	15	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл	Микроцикл			Количество минут				Количество занятий				Всего:								
43 (март)	Соревновательный			630	120	210	960	4	6	2	12									
44 (март)	Восстановительный (в)			210	120	210	540	5	5	0	10	2670	600	1290	4320					
45/46 (апрель)	Соревновательный			630	120	210	960	4	6	2	12									
47 (апрель)	Соревновательный			630	120	210	720	5	5	0	10	22	28	6	56					
48 (апрель)	Восстановительный (в)			570	120	210	900	4	6	2	12									

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ МЕЗОЦИКЛ (ВПД)

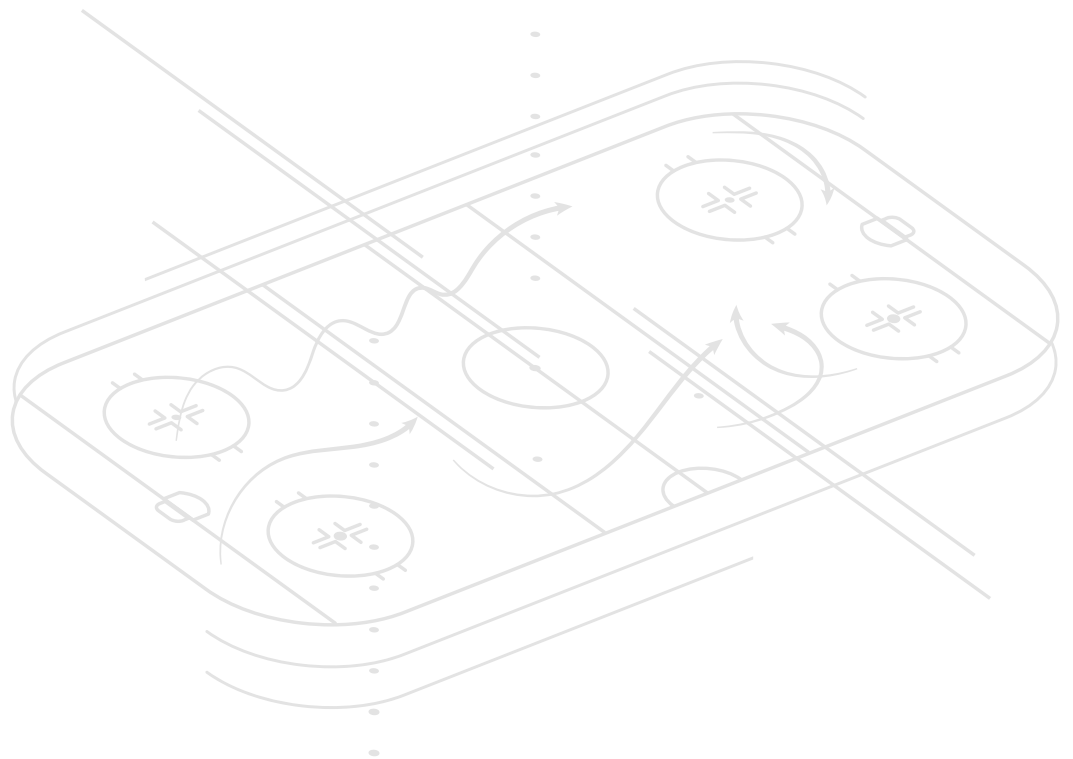
№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
49	НА ЛЬДУ	30 2 1 1	0 0 0 0	30 3 1 2
	ВНЕ ЛЬДА	30 В 1 1	0 0 0 0	60 Б 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	30 30 0 0	0 0 0 0	30 15 0 0
50	НА ЛЬДУ	30 2 1 1	0 0 0 0	30 3 1 2
	ВНЕ ЛЬДА	30 В 1 1	0 0 0 0	60 Б 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И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

	1	2	3	4	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

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

## 3.3 Структура и содержание микроциклов

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







ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ (а)							
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
На льду	В	На льду	В	На льду	У	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: 1-6						Задачи	
Понедельник		Вторник		Среда		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
На льду	В	На льду	В	На льду	В		
Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:			
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:			
Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В		Вне льда
Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:			<b>Всего занятий</b> 7
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:			<b>Всего время</b> 840
Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:		<b>Занятий на льду</b> -	
Теория:		Теория:		Теория:		<b>Занятий вне льда</b> -	
МБО:		МБО:		МБО:		<b>Матчей</b> -	
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Направленность:			
<b>За день:</b>		<b>За день:</b>		<b>За день:</b>		<b>Суммарная направленность</b> Аэробная, поддерживающая	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ (6)								
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		
На льду	В	На льду	В	На льду	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> </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>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>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>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>		
<b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Заключительная часть:</b> Игра		
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	
<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>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p>		<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>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p>		
<b>Заключительная часть:</b> Комбинированная гибкость; Баллистические способности		<b>Заключительная часть:</b>		<b>Заключительная часть:</b> Комбинированная гибкость		<b>Заключительная часть:</b>		
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:		
МБО:		МБО:		МБО:		МБО:		
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		
За день:		За день:		За день:		За день:		
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		

НЕДЕЛЯ: 31-32						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
На льду	В	На льду	В	На льду	В		
<b>Подготовительная часть:</b> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед <b>Основная часть:</b> •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка; •Преследования и отбор шайбы; •Броски; •Индивидуальные тактические действия в нападении; •Индивидуальные тактические действия в обороне <b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Подготовительная часть:</b> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед <b>Основная часть:</b> •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка; •Преследования и отбор шайбы; •Броски; •Индивидуальные тактические действия в нападении; •Индивидуальные тактические действия в обороне <b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Подготовительная часть:</b>  <b>Основная часть:</b> •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка; •Преследования и отбор шайбы; •Броски; •Индивидуальные тактические действия в нападении; •Индивидуальные тактические действия в обороне <b>Заключительная часть:</b>  Игра			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В		Вне льда
<b>Подготовительная часть:</b> •Общая/Специальная гибкость; •Быстрота реакции на сигнал; •Быстрота, начало движения – резкость <b>Основная часть:</b>  <b>Заключительная часть:</b> Комбинированная гибкость		<b>Подготовительная часть:</b>  <b>Основная часть:</b>  <b>Заключительная часть:</b>  Комбинированная гибкость		<b>Подготовительная часть:</b>  <b>Основная часть:</b>  <b>Заключительная часть:</b>  Комбинированная гибкость			<b>Всего занятий</b> 3-8
Теория:		Теория:		Теория:			<b>Всего время</b> 360-840
МБО:		МБО:		МБО:			<b>Занятий на льду</b> 2-5
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Направленность:			<b>Занятий вне льда</b> -
За день:		За день:		За день:		<b>Матчей</b> 2-4	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		<b>Суммарная направленность</b> Аэробная, поддерживающая	



ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ (в)									
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг			
На льду	В	На льду	В	На льду	В	На льду	В		
<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация;</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков;</li> <li>•Повороты и переходы;</li> <li>•Скольжение спиной вперед;</li> </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> <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>Теория:</p>	
<p>Теория:</p>		<p>Теория:</p>		<p>Теория:</p>		<p>Теория:</p>			
<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>			
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>•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>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Общая/Специальная гибкость;</li> <li>•Равновесие;</li> <li>•Чувство ритма</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Скоростная выносливость;</li> <li>•Ориентирование в пространстве</li> <li>•Динамическая сила</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баллистические способности</li> </ul>		<p>Теория:</p>	
<p>Теория:</p>		<p>Теория:</p>		<p>Теория:</p>		<p>Теория:</p>			
<p>МБО:</p>		<p>МБО:</p>		<p>МБО:</p>		<p>МБО:</p>			
<p>Объем:</p> <p>Интенсивность: Малая</p> <p>Направленность: Аэробная, поддерживающая</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность: Малая</p> <p>Направленность: Аэробная, поддерживающая</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность: Малая</p> <p>Направленность: Аэробная, поддерживающая</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность: Малая</p> <p>Направленность: Аэробная, поддерживающая</p>			
<p>За день:</p>		<p>За день:</p>		<p>За день:</p>		<p>За день:</p>			
<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>			



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: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	
<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Быстрота реакции на сигнал;</li> <li>•Быстрота, начало движения — резкость;</li> <li>•Чувство ритма;</li> </ul> <b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Максимальный темп движений;</li> <li>•Максимальная сила</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b>		<b>Подготовительная часть:</b>		<b>Всего занятий</b> 9	
<b>Заключительная часть:</b> •Комбинированная гибкость		<b>Заключительная часть:</b>		<b>Заключительная часть:</b>		<b>Всего время</b> 840	
Теория:		Теория:		Теория:		<b>Занятий на льду</b> 5	
МБО:		МБО:		МБО:		<b>Занятий вне льда</b> -	
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Направленность:		<b>Матчей</b> 2-4	
<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 (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>	
<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>		<b>Интенсивность:</b>		<b>Интенсивность:</b>		<b>Интенсивность:</b>	
<b>Направленность:</b>		<b>Направленность:</b>		<b>Направленность:</b>		<b>Направленность:</b>	
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В
<b>Подготовительная часть:</b>		<b>Подготовительная часть:</b>		<b>Подготовительная часть:</b>		<b>Подготовительная часть:</b>	
<b>Основная часть:</b>		<b>Основная часть:</b>		<b>Основная часть:</b>		<b>Основная часть:</b>	
<b>Заключительная часть:</b>		<b>Заключительная часть:</b>		<b>Заключительная часть:</b>		<b>Заключительная часть:</b>	
<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>	
<b>МБО:</b>		<b>МБО:</b>		<b>МБО:</b>		<b>МБО:</b>	
<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>	
<b>Интенсивность:</b> Малая		<b>Интенсивность:</b> Малая		<b>Интенсивность:</b> Малая		<b>Интенсивность:</b> Малая	
<b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая		<b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая		<b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая		<b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая	
<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:						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>			
<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>			
<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>			
<b>Интенсивность:</b>		<b>Интенсивность:</b>		<b>Интенсивность:</b>			
<b>Направленность:</b>		<b>Направленность:</b>		<b>Направленность:</b>			
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	
<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Занятий вне льда</b> -	
<b>МБО:</b>		<b>МБО:</b>		<b>МБО:</b>		<b>Матчей</b> 2-4	
<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>			
<b>Интенсивность:</b> Малая		<b>Интенсивность:</b> Малая		<b>Интенсивность:</b>			
<b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая		<b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая		<b>Направленность:</b>			
<b>За день:</b>		<b>За день:</b>		<b>За день:</b>		<b>Суммарная направленность</b> Аэробная, поддерживающая	
<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>		<b>Объем:</b>			
<b>Интенсивность:</b>		<b>Интенсивность:</b>		<b>Интенсивность:</b>			
<b>Направленность:</b>		<b>Направленность:</b>		<b>Направленность:</b>			

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ							
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т
<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация;</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков</li> </ul>		<p><b>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></p> <p>Игра</p>		<p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Игра</p>		<p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Игра</p>		<p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Игра</p>	
<p><b>Теория:</b></p>		<p><b>Теория:</b></p>		<p><b>Теория:</b></p>		<p><b>Теория:</b></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> Малая</p> <p><b>Направленность:</b> Аэробная, тренирующая</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> Малая</p> <p><b>Направленность:</b> Аэробная, тренирующая</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>•Общая выносливость;</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> <p>Баллистические способности</p>		<p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Комбинированная гибкость</p>		<p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Баллистические способности</p>	
<p><b>Теория:</b></p>		<p><b>Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Термины и определения принятые в хоккее;</li> <li>•Правила вида спорта Хоккей;</li> <li>•Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта хоккей</li> </ul>		<p><b>Теория:</b></p>		<p><b>Теория:</b></p>	
<p><b>МБО:</b></p>		<p><b>МБО:</b></p>		<p><b>МБО:</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>	
<p><b>За день:</b></p>		<p><b>За день:</b></p>		<p><b>За день:</b></p>		<p><b>За день:</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>	

НЕДЕЛЯ: 7-9						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т		
<b>Подготовительная часть:</b> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков		<b>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, тренирующая		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Малая <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>Основная часть:</b> •Максимальный темп движений; •Максимальная сила <b>Заключительная часть:</b> Комбинированная гибкость		<b>Подготовительная часть:</b> •Общая/Специальная гибкость; •Быстрота реакции на сигнал; •Равновесие <b>Основная часть:</b> •Максимальный темп движений; •Ориентирование в пространстве <b>Заключительная часть:</b> Баллистические способности		<b>Подготовительная часть:</b>			<b>Всего занятий</b> 11
				<b>Основная часть:</b>			<b>Всего время</b> 1240
				<b>Заключительная часть:</b>		<b>Занятий на льду</b> 5	
<b>Теория:</b> •Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом; •Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности <b>МБО:</b>		<b>Теория:</b>  <b>МБО:</b>		<b>Теория:</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>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	

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ							
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
На льду	T	На льду	T	На льду	T	На льду	T
<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> <li>•Броски</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>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>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>		<p><b>Заключительная часть:</b> Игра</p>		<p><b>Заключительная часть:</b> Игра</p>		<p><b>Заключительная часть:</b> Игра</p>	
<p><b>Теория:</b></p>		<p><b>Теория:</b></p>		<p><b>Теория:</b></p>		<p><b>Теория:</b></p>	
<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Средняя <b>Направленность:</b> Аэробная, тренирующая</p>		<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Большая <b>Направленность:</b> Лактатная, анаэробная</p>		<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Большая <b>Направленность:</b> Лактатная, анаэробная</p>		<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Малая <b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая</p>	
Вне льда	T	Вне льда	T	Вне льда	T	Вне льда	У
<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Быстрота одиночного локального движения;</li> <li>•Общая выносливость</li> </ul>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Быстрота одиночного локального движения;</li> <li>•Равновесие</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>•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>•СтатокINETическая устойчивость</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>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>•Способность к переключению;</li> <li>•СтатокINETическая устойчивость;</li> <li>•Ориентирование</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 согласованию движений</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>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>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Комбинированная гибкость;</li> <li>•Силовая выносливость</li> </ul>	
<p><b>Теория:</b></p>		<p><b>Теория:</b></p>		<p><b>Теория:</b></p>		<p><b>Теория:</b> Основные средства спортивной тренировки</p>	
<p><b>МБО:</b></p>		<p><b>МБО:</b></p>		<p><b>МБО:</b></p>		<p><b>МБО:</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>		<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b></p>	
<p><b>За день:</b></p>		<p><b>За день:</b></p>		<p><b>За день:</b></p>		<p><b>За день:</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>		<p><b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b></p>	



НЕДЕЛЯ: 10-13						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
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> </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> 11  <b>Всего время</b> 1060  <b>Занятий на льду</b> 5  <b>Занятий вне льда</b> -  <b>Матчей</b> 0  <b>Суммарная направленность</b> Анаэробная, аэробная
<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•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>•СтатокINETическая устойчивость</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Способность дифференцировать мышечные усилия;</li> <li>•Способность к согласованию движений</li> </ul>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Быстрота одиночного локального движения;</li> <li>•Равновесие</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Максимальный темп движений;</li> <li>•Ориентирование в пространстве</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Способность к согласованию движений;</li> <li>•Способность к произвольному расслаблению;</li> <li>•Силовая выносливость</li> </ul>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Быстрота одиночного локального движения;</li> <li>•Равновесие</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Способность к переключению;</li> <li>•СтатокINETическая устойчивость</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Способность дифференцировать мышечные усилия;</li> <li>•Способность к произвольному расслаблению;</li> <li>•Комбинированная гибкость</li> </ul>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Равновесие</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Высокий уровень дистанционной скорости;</li> <li>•Ориентирование в пространстве;</li> <li>•Способность к переключению;</li> <li>•СтатокINETическая устойчивость</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Комбинированная гибкость;</li> <li>•Силовая выносливость</li> </ul>		
<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b> 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: 14-16						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье			
На льду	М	На льду	М	На льду	М		
<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация;</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация;</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b>			
<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Старты, торможение и остановки;</li> <li>•Скольжение лицом вперед;</li> <li>•Скольжение спиной вперед;</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в обороне;</li> <li>•Групповые тактические действия в обороне</li> </ul>		<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Старты, торможение и остановки;</li> <li>•Скольжение лицом вперед;</li> <li>•Скольжение спиной вперед;</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в нападении;</li> <li>•Групповые тактические действия в нападении</li> </ul>		<b>Основная часть:</b>			
<b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Заключительная часть:</b> Игра		<b>Заключительная часть:</b>			
<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>			
<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Средняя <b>Направленность:</b> Анаэробная, аэробная		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Большая <b>Направленность:</b> Лактатная, анаэробная		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>			
Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т		Вне льда
<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Общая выносливость;</li> <li>•Равновесие</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Быстрота одиночного локального движения;</li> <li>•Равновесие</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b>			<b>Всего занятий</b> 9  <b>Всего время</b> 840  <b>Занятий на льду</b> 5  <b>Занятий вне льда</b> -  <b>Матчей</b> 0  <b>Суммарная направленность</b> Аэробная, тренирующая
<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Максимальный темп движений;</li> <li>•Ориентирование в пространстве;</li> <li>•Способность к переключению;</li> <li>•Статокинетическая устойчивость</li> </ul>		<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Ориентирование в пространстве;</li> <li>•Динамическая сила</li> </ul>		<b>Основная часть:</b>			
<b>Заключительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Способность дифференцировать мышечные усилия;</li> <li>•Способность к согласованию движений</li> </ul>		<b>Заключительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Способность к согласованию движений;</li> <li>•Способность к произвольному расслаблению</li> </ul>		<b>Заключительная часть:</b>			
<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>		<b>Теория:</b>			
<b>МБО:</b>		<b>МБО:</b>		<b>МБО:</b>			
<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>			
<b>За день:</b>		<b>За день:</b>		<b>За день:</b>			
<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> <b>Направленность:</b>			

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ–1 МИКРОЦИКЛ									
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг			
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т		
<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация;</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков;</li> <li>•Повороты и переходы;</li> <li>•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> <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>•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: 17-30						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>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>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> 9
							<b>Всего время</b> 840
							<b>Занятий на льду</b> 5
						<b>Занятий вне льда</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>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> Лактатная, анаэробная	

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ-2 МИКРОЦИКЛ							
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т
<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация;</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков;</li> <li>•Повороты и переходы;</li> <li>•Скольжение спиной вперед;</li> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой в движении</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</li> <li>•Обводка;</li> <li>•Преследования и отбор шайбы;</li> <li>•Броски;</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в нападении;</li> <li>•Групповые тактические действия в нападении;</li> <li>•Игра в неравных составах</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра</p>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация;</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков;</li> <li>•Повороты и переходы;</li> <li>•Скольжение спиной вперед;</li> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой в движении</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</li> <li>•Преследования и отбор шайбы;</li> <li>•Броски;</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в обороне;</li> <li>•Групповые тактические действия в обороне;</li> <li>•Игра в неравных составах;</li> <li>•Вбрасывания</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра</p>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация;</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков;</li> <li>•Повороты и переходы;</li> <li>•Скольжение спиной вперед;</li> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой в движении</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</li> <li>•Обводка;</li> <li>•Преследования и отбор шайбы;</li> <li>•Броски;</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в нападении;</li> <li>•Групповые тактические действия в нападении;</li> <li>•Игра в неравных составах</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра</p>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация;</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков;</li> <li>•Повороты и переходы;</li> <li>•Скольжение спиной вперед;</li> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой в движении</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</li> <li>•Преследования и отбор шайбы;</li> <li>•Броски;</li> <li>•Индивидуальные тактические действия в обороне;</li> <li>•Групповые тактические действия в обороне;</li> <li>•Игра в неравных составах;</li> <li>•Вбрасывания</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра</p>	
<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b> Малая</p> <p><b>Направленность:</b> Аэробная, тренирующая</p>		<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b> Средняя</p> <p><b>Направленность:</b> Анаэробная, аэробная</p>		<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b> Большая</p> <p><b>Направленность:</b> Лактатная, анаэробная</p>		<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b> Малая</p> <p><b>Направленность:</b> Аэробная, тренирующая</p>	
Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	У
<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•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>•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>•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>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>•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>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>Теория:</b> Структура годичного цикла спортивной подготовки</p> <p><b>МБО:</b></p>		<p><b>Теория:</b></p> <p><b>МБО:</b></p>		<p><b>Теория:</b></p> <p><b>МБО:</b></p>		<p><b>Теория:</b></p> <p><b>МБО:</b></p>	
<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b></p> <p><b>Направленность:</b></p>		<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b></p> <p><b>Направленность:</b></p>		<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b></p> <p><b>Направленность:</b></p>		<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b></p> <p><b>Направленность:</b></p>	
<b>За день:</b>		<b>За день:</b>		<b>За день:</b>		<b>За день:</b>	
<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b></p> <p><b>Направленность:</b></p>		<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b></p> <p><b>Направленность:</b></p>		<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b></p> <p><b>Направленность:</b></p>		<p><b>Объем:</b></p> <p><b>Интенсивность:</b></p> <p><b>Направленность:</b></p>	



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

ВТЯГИВАЮЩИЙ МИКРОЦИКЛ							
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т
<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Баланс и координация;</li> <li>•Скольжение на ребрах лезвий коньков</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Старты, торможение и остановки;</li> <li>•Скольжение лицом вперед;</li> <li>•Скольжение спиной вперед;</li> <li>•Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> 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 на месте (без движения)</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 на месте (без движения)</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> </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> Малая		<b>Интенсивность:</b> Малая		<b>Интенсивность:</b> Средняя		<b>Интенсивность:</b> Средняя	
<b>Направленность:</b> Аэробная, поддерживающая		<b>Направленность:</b> Аэробная, тренирующая		<b>Направленность:</b> Аэробная, тренирующая		<b>Направленность:</b> Аэробная, тренирующая	
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>•Общая/Специальная гибкость;</li> <li>•Быстрота реакции на сигнал;</li> <li>•Быстрота одиночного локального движения;</li> <li>•Равновесие</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <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> <p><b>Заключительная часть:</b></p>		<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>•Общая выносливость;</li> <li>•Равновесие</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <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> <p><b>Заключительная часть:</b></p>		<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p><b>Заключительная часть:</b></p>	
<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: 6						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> </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>•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>		<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>•Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте</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> Малая <b>Направленность:</b> Аэробная, тренирующая		<b>Объем:</b> <b>Интенсивность:</b> Средняя <b>Направленность:</b> Аэробная, тренирующая		<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>•Активная гибкость;</li> <li>•Общая/Специальная гибкость;</li> <li>•Быстрота реакции на сигнал;</li> <li>•Быстрота одиночного локального движения;</li> </ul>		<b>Подготовительная часть:</b>		<b>Подготовительная часть:</b>			<b>Всего занятий</b> 8  <b>Всего время</b> 840  <b>Занятий на льду</b> 5  <b>Занятий вне льда</b> -  <b>Матчей</b> 0  <b>Суммарная направленность</b> Аэробная, тренирующая
<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Статокинетическая устойчивость;</li> <li>•Способность к перестроению;</li> <li>•Динамическая сила;</li> </ul>		<b>Основная часть:</b>		<b>Основная часть:</b>			
<b>Заключительная часть:</b>		<b>Заключительная часть:</b>		<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>			

## 3.4 Практические материалы для построения тренировочных занятий на льду

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

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

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

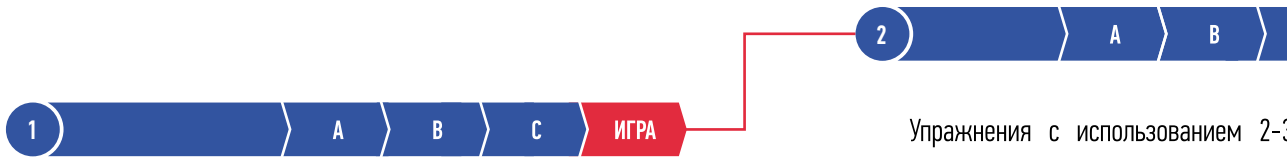
Далее даны примеры тренировочных упражнений и занятий на льду. Тренировочные упражнения представлены тремя уровнями сложности от 1 до 3 (1 — малая, 2 — средняя; 3 — повышенная). Соответственно, в каждом уровне сложности специально подобраны упражнения для частей занятия: подготовительной (А), основной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

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

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







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

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

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

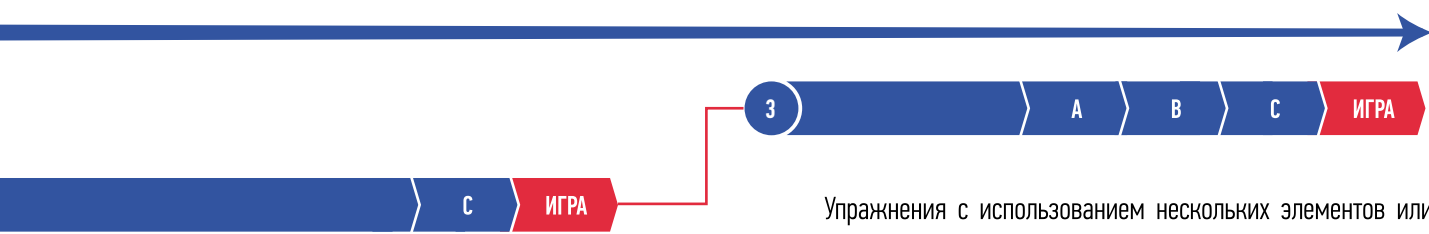
**А** Упражнения с использованием 2-3 элементов или технических навыков с более высоким уровнем координационной сложности, хорошо подходят для подготовительной части занятия и совершенствования двигательных способностей

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

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







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



**3**    А    В    С    **ИГРА**

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

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




























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.

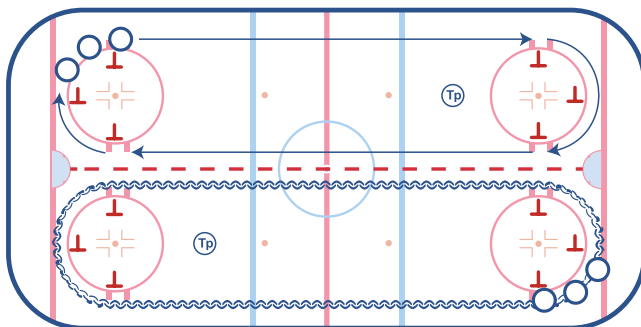
		Хоккеист / нападающий
		Защитник
		Тренер
		Помощник / вспомогательный игрок (хоккеист или тренер с определенными функциями в упражнении)
		Вратарь
		Направление
		Бег лицом вперед
		Бег спиной вперед
		Боковое перемещение
		Торможение
		Контакт с соперником (плотная опека), добивание
		Перешагивание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

Приоритет: Техника владения коньками

Занятие: 1

Координационная сложность: малая



А. Баланс и координация. Скольжение на ребрах лезвий коньков лицом и спиной вперед, повороты и переходы.

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

2. Упражнение и использованием 1-2 навыков.

3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:

- Баланс на одной ноге.

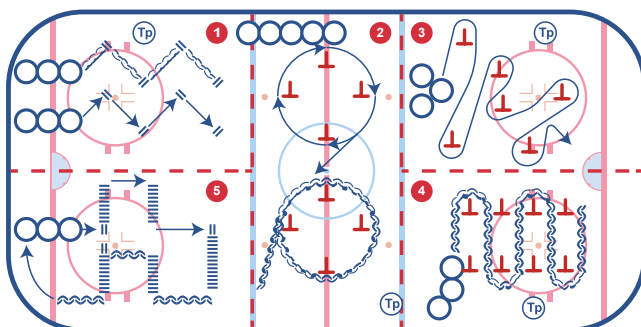
- Выпады на одно колено в движении с удержанием позы в разных фазах.

- Переступания через клюшку в руках перед собой.

- Скольжение «полуфонариками» со сменой ведущей ноги.

4. Тренер обращает внимание на технику выполнения: отталкивания, баланса.

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



В. Упражнения с использованием 2-3 специализированных навыков.

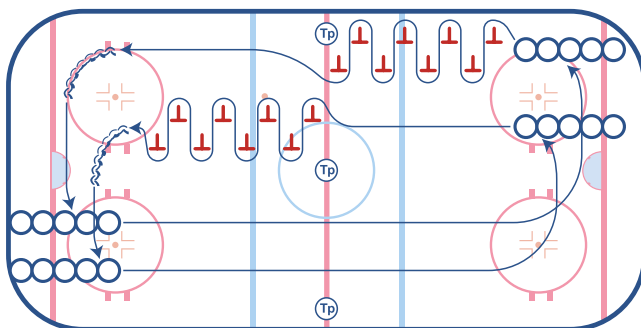
1. Игроки расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движение по заданным траекториям используя указанные навыки.

2. Станции 1, 5. Старты, торможения со сменой и без смены направления лицом и спиной вперед, старты лицом вперед различными видами (V-старт, T-старт, скрестный шаг), торможение одной, (левой и правой) ногой, двумя ногами параллельно, зиг-загом, скрестные шаги с продвижением в сторону с препятствиями и без.

3. Станция 2. Катание по кругу спиной вперед «полуфонариками» с движениями внешней и внутренней ногой.

4. Станции 3, 4. Крутые пикирующие повороты без отрыва коньков от льда лицом и спиной.

5. Тренер организует работу по станциям, тренер обращает внимание на технику выполнения элементов и навыков, вносит коррективы в случае необходимости.



С. Повороты и переходы, скольжение лицом спиной вперед различными способами.

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

2. Упражнение и использованием 3-5 навыков.

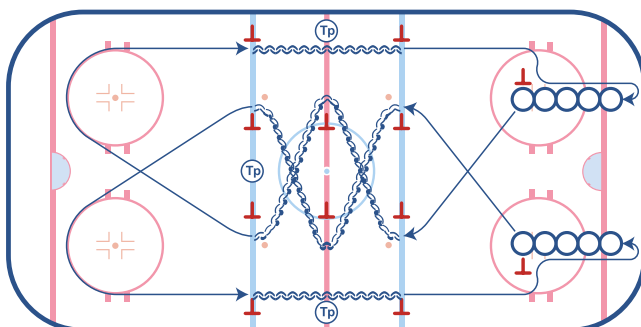
3. Хоккеисты двигаются из противоположных углов, выполняют движение согласно схеме с применением комбинации и сочетания освоенных элементов и навыков:

- Приседания и скольжение на одной ноге.

- Повороты «полуфонариком» со сменой отталкивающей ноги.

- Переходы лицом-спиной-лицом вперед.

4. Тренер следит за безопасностью и качеством выполнения упражнения. - Тренер может видоизменить траекторию исходя из имеющихся условий и уровня подготовленности игроков, но не повышая при этом уровень сложности упражнения.

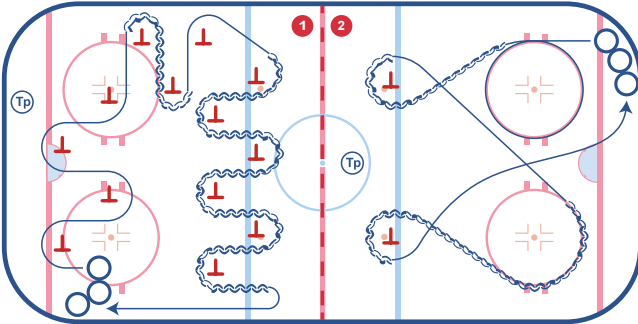


ИГРА. Эстафета – ученики по сигналу тренера начинают передвижение по траектории указанной на схеме.

1. Хоккеисты располагаются в двух колоннах на одной линии как указано на схеме.

2. По завершению прохождения траектории ученик передает эстафету первому на старте ученику и возвращается в конец очереди.

3. Следующий на старте ученик начинает движение после передачи ему клюшки от партнера завершающего движение.



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

1. Хоккеисты настраиваются на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям используя указанные навыки.

2. Станция 1:

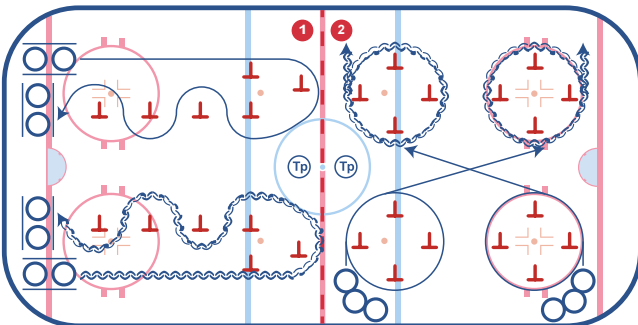
- Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом внутреннего конька от льда.
- Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3 влево, 3 право) быстро.
- Скольжение скрестными шагами влево и вправо, лицом и спиной вперед с изменением скорости и радиуса поворотов.

3. Станция 2:

- Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом внутреннего конька от льда.
- Переходы лицом вперед – спиной вперед – лицом вперед со сменой направления движений.

4. Тренер обращает внимание на технику выполнения используемых навыков.

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



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

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

2. Станция 1:

- Скольжение различными способами, работа над техникой с тягой партнера и без – держаться за клюшки, лицом и спиной вперед.
- «Полуфонарик» с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную.
- Скольжение на одной ноге – на прямых участках траектории.

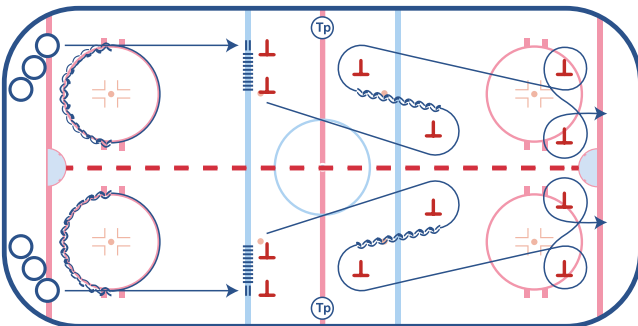
3. Станция 2:

- Скольжение «восьмерка» лицом и спиной вперед, с переходами и без, влево и вправо.

- Кораблики движение по кругу.

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

5. Тренер может изменить сложность выполнения упражнения добавив торможение одной, двумя ногами плугом, полуплугом второго игрока.



С. Повороты и переходы, скольжение лицом спиной вперед, старты, торможения и остановка.

1. Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям используя указанные навыки.

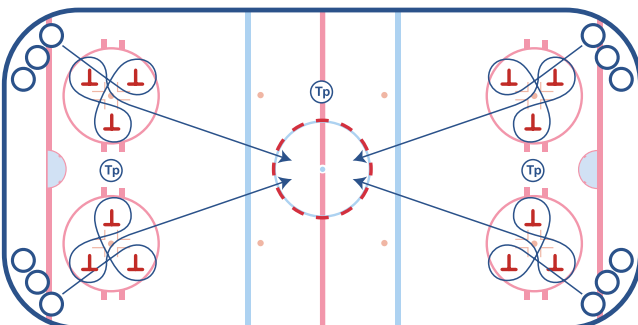
2,3. Комплекс с использованием сложных комбинаций и сочетаний технических элементов и навыков:

- Старты, торможения со сменой и без смены направления лицом спиной вперед.
- Скрестные шаги с продвижением в сторону (с препятствием и без).
- Скольжение лицом и спиной вперед.
- «Восьмерки».

- «Кораблики» движения по кругу с переходами и без со сменой ведущей ноги.

4. Допускается включать или заменять технические элементы имеющие схожий уровень сложности.

5. Тренер может усложнить упражнение, добавив догоняющего игрока.



ИГРА. Эстафета – ученики по сигналу тренера начинают передвижение по траектории между конусов в зоне вбрасывания, при повторном сигнале тренера, ученики стараются как можно быстрее переместиться в зону ограниченную красной пунктирной линией.

1. Следующие хоккеисты стартуют по сигналу тренера.

2. Балл присваивается той команде ученики которой первым преодолел красную пунктирную линию.

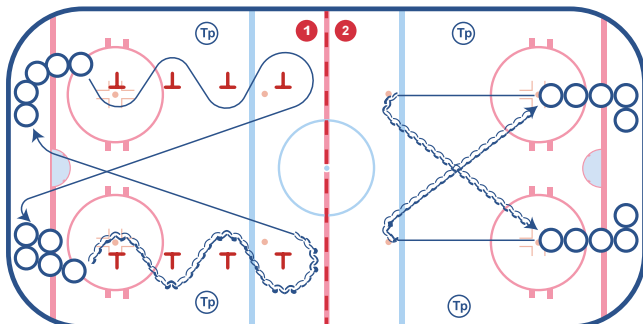
3. Побеждает команда набравшая большее количество баллов.

4. Тренер может задать условие соревноваться в парах, в тройках, в четверках.

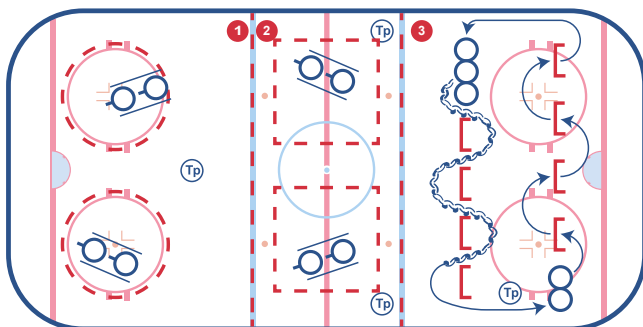
Приоритет: Техника владения коньками

Занятие: 3

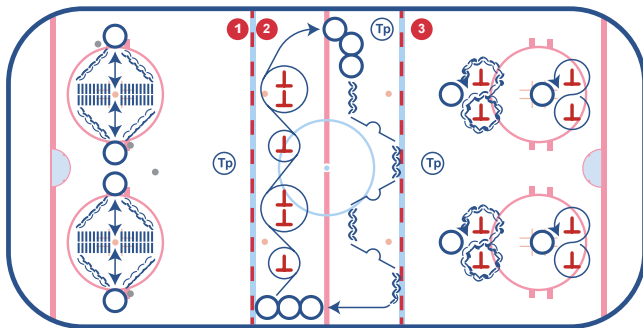
Координационная сложность:  
повышенная



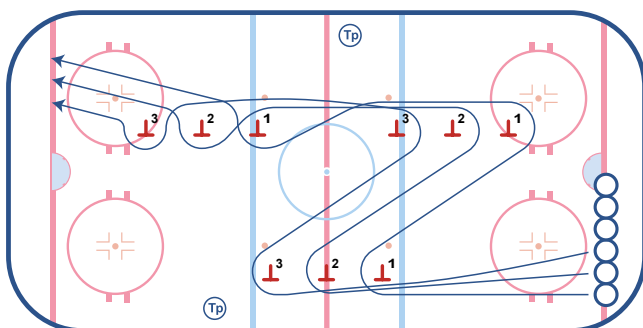
- А. Повороты и переходы, скольжение лицом спиной вперед, баланс координация
1. Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям используя указанные навыки.
  2. Станция 1:  
- Скольжение на двух и одной ноге – змейка, слалом, повороты.
  3. Станция 2:  
- Скольжение на одной ноге различными вариантами - лицом и спиной вперед «пистолет».
  4. Тренер может менять траектории, при этом не усложняя упражнение.
  5. Тренер может применять различные технические элементы и навыки.



- В. Старты, торможения и остановка, повороты и переходы, баланс и координация.
1. Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям используя указанные навыки.
  2. Станция 1, 2:  
- Тяга и толкание партнёра держась за клюшки (лицом спиной вперед).
  3. Станция 3:  
- Скольжение «змейка» на одной ноге со сменой ног прыжком.
  4. Тренер организует работу по станциям.
  5. Тренер следит за качеством выполнения технических элементов и навыков.



- С. Старты, торможения и остановка, повороты и переходы, баланс и координация, скольжение лицом спиной вперед.
1. Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям используя указанные навыки.
  2. Станция 1:  
- Упражнения в парах – зеркальное повторение за ведущим.
  3. Станция 2, 3:  
- Скольжение между конусами лицом вперед, спиной вперед с прыжками по заданной траектории.  
- Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков от льда со сменой стороны.  
- «Кораблики» движение по кругу с переходами и без, со сменой ведущей ноги.
  4. Допускается включать или заменять технические элементы имеющие схожий уровень сложности. Тренер может видоизменять траектории исходя из имеющихся условий.
  5. Тренер следит за качеством выполнения технических элементов и навыков.

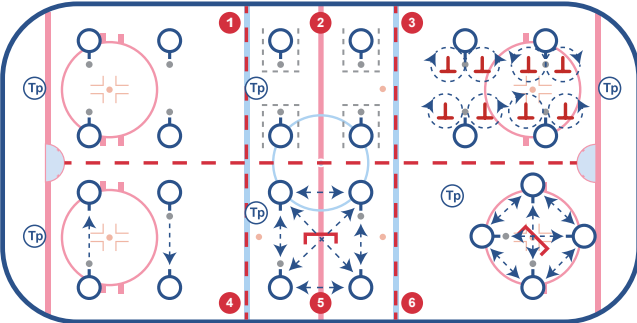


ИГРА. Цель упражнения заключается в правильном выполнении технических приемов и элементов в совокупности с ситуацией выбора верной траектории движения: если игрок при первом вираже выбрал первый конус, то при последующих виражах, он также должен осуществлять повороты вокруг первого конуса и т.д. Повторить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

Подготовительная часть (I)

Основная часть (II, III)

Заключительная часть (IV)



А. Техника приема и остановки и передачи шайбы, техника владения клюшкой на месте. Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям используя указанные навыки.

1. Станция 1 и 2:

- Ведение шайбы не отрывая от крюка ротация, ведение шайбы не отрывая от крюка, тянуть шайбу носком спереди-сбоку.

- Ведение шайбы не отрывая от крюка узкое и широкое, комбинированное.

- Ведение шайбы с переносом вокруг корпуса по траектории квадрата.

- Ведение шайбы не отрывая от крюка, клюшка сбоку-в центре-сбоку

2. Станция 3:

- Ведение шайбы с переносом по «восьмерке» двумя руками, одной рукой, левой и правой.

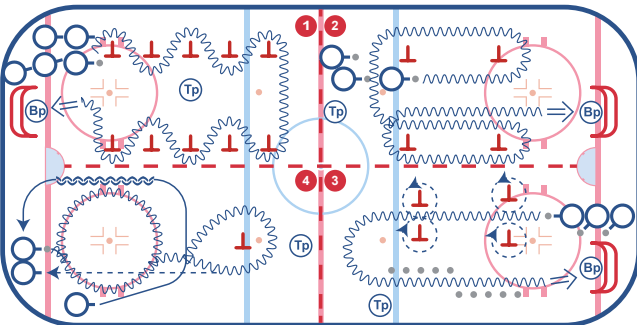
3. Станция 4:

- Передачи и прием шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в основной стойке, прием на «удобную» и «неудобную».

- Передачи шайбы в одно касание «удобной» и «неудобной» стороной.

4. Станции 5 и 6:

- Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в основной стойке.



В. Техника владения клюшкой и шайбой в движении. Броски по воротам.

Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям используя указанные навыки.

1. Станции 1 и 2:

- Ведение шайбы по траектории между конусов.

- Ведение шайбы не отрывая от крюка, тянуть шайбу носком спереди-сбоку.

- Бросок кистевой с подщелкиванием удобной и неудобной стороной верхом и низом.

2. 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.

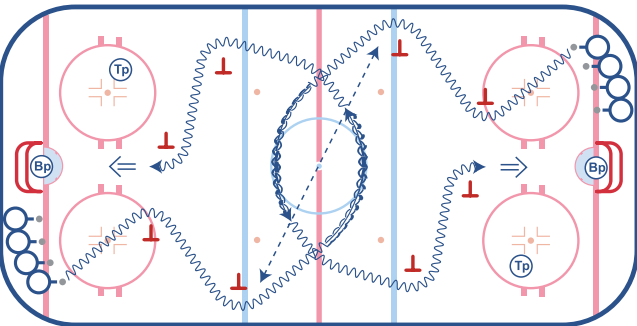
- Щелчок низом, удобной стороной.

3. Станция 4:

- Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу.

4. Тренер следит за техникой выполнения навыков (контролирует скорость движения

- "не в ущерб техники").



С. Упражнение 1 в 0 со встречным пасом.

Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме.

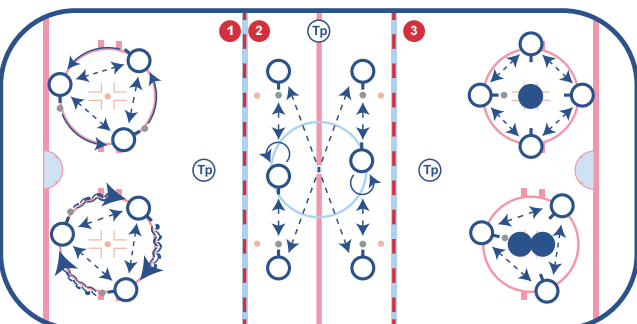
1. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям.

2. Задача игроков осуществить ведение шайбы по траектории, в средней зоне сделать своевременную передачу шайбы друг-другу.

3. Хоккеисты осуществляют бросок с выходом по центру ворот.

4. Тренер следит за синхронностью выполнения учениками действий в парах (акцент не на скорость, а на своевременность действий).

5. Тренеру может изменить упражнение поменяв передачу на оставление на красной линии, изменив траектории движения.



ИГРА. "Горячие пирожки" с различными движениями: повороты на 360°, по кругу. 1.

Передачи шайбы при движении по круговым траекториям.

2. Передачи в одно касание с полным поворотом.

3. Игра "в кругу".

- Атакующие хоккеисты удерживают шайбу посредством передач и движений.

- Хоккеисты обороны должны отобрать шайбу.

- После отбора шайбы хоккеисты меняются местами и игра продолжается.

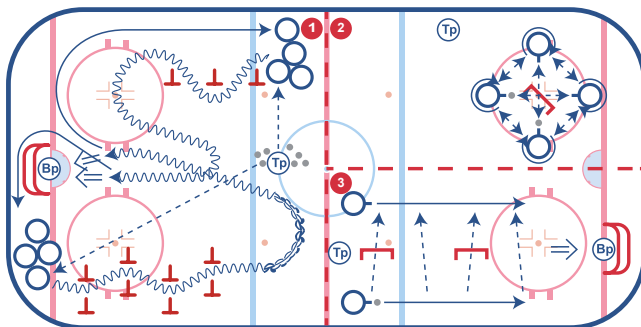
4. Задача: совершить максимальное количество точных передач при условии взаимодействия нескольких игроков.



Приоритет: Техника владения клюшкой и шайбой

Занятие: 5

Координационная сложность: средняя



А. Ведение шайбы различными способами по траекториям. Броски по воротам.

1. Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям используя указанные навыки.

2. Станция 1:

- Ведение шайбы - узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя, между коньками.

- Подтягивание шайбы носком клюшки к себе - сбоку, спереди, V, диагонально, с «удобной» и «неудобной».

- Ведение шайбы при спаломном скольжении.

- Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя.

3. Станция 2:

- Передача шайбы с полного оборота корпусом на 360°.

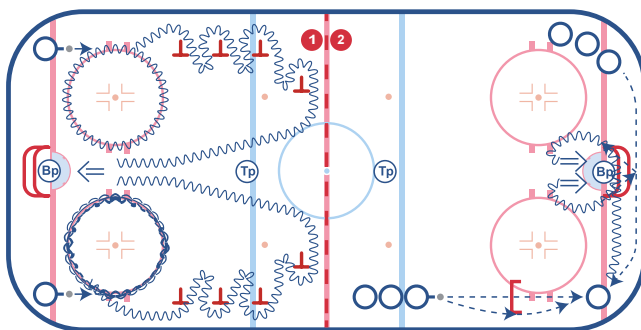
- Прием шайбы с прокатом ее через свои ноги - конек-клюшка.

4. Станция 3:

- Прием и передача шайбы в движении в парах с «удобной» и «неудобной», боком друг к другу, по диагонали и вперед-назад.

- Передача шайбы в одно касание, подкидкой с «удобной» и «неудобной» стороны.

- Бросок кистевой после приема передачи выполненной с разных углов передачи.



В. Упражнения 1 в 0 с выходом из-за ворот, по центру.

1. Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям используя указанные навыки.

2. Станция 1:

- Ведение шайбы узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя.

- Бросок под перекладину у ворот с «удобной» и «неудобной», слева и справа.

3. Станция 2:

- Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот.

- Бросок по воротам с центра (с выходом в центр).

- Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны, самому себе, партнеру впереди и сзади.

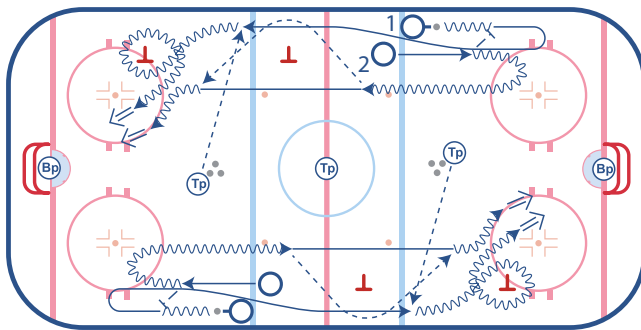
- Длинная передача «парашютиком».

- Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот.

- Бросок по воротам с центра (с выходом в центр). Добивание.

4. При выполнении передачи - выбирается один из способов - по борту, с отскоком от борта или подкидкой.

5. Тренер следит за техникой выполнения навыков, точностью передач.



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

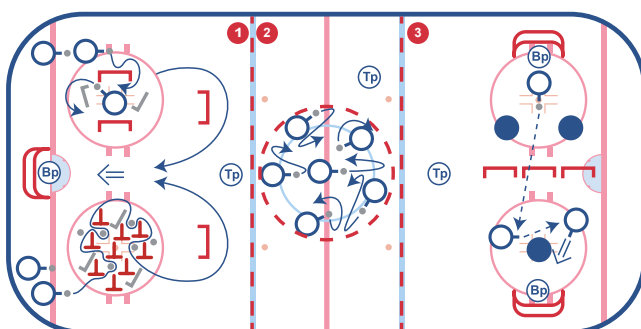
1. Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям.

2. Хоккеист 1 выполняет ведение шайбы в движении. Хоккеист 2 выполняет подкат и отбор шайбы подбиванием клюшки.

3. Хоккеист 2 входит в среднюю зону, осуществляет передачу-прием с отскоком от борта и атаку ворот. Хоккеист 1 открывается под передачу от тренера на синей линии, двигается по траектории вокруг конуса («улитка») и атакует ворота.

4. Тренер обеспечивает безопасность при выполнении упражнения. Следит за очередностью выполнения бросков по воротам.

5. Тренер может изменить упражнение введя дополнительные прием-передачи с хоккеистом 2.



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 из ворот и бросок.

3. Станция 2:

- Игра на выбывание.

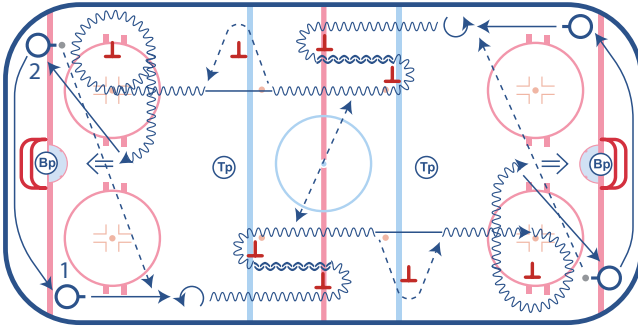
- Хоккеисты осуществляют ведение шайбы на ограниченном пространстве.

- Задача: выбить шайбу у партнера за периметр.

4. Станция 3:

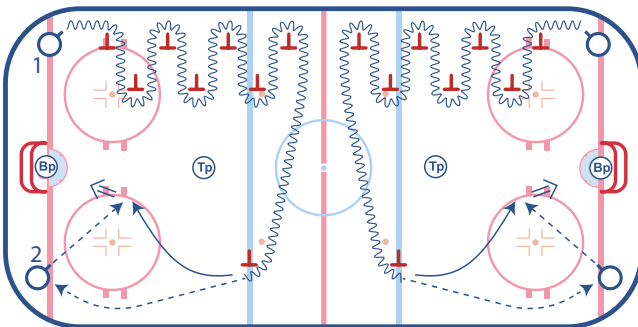
- Осуществляется атака 2 в 1,

- Задача защитника отобрать шайбу и сделать передачу подкидкой своим нападающим на противоположной стороне через препятствия.



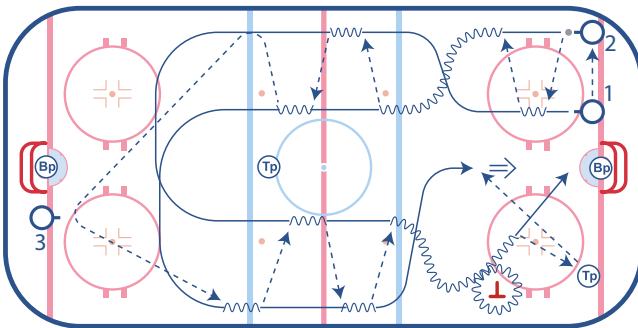
**А. Упражнение 1 в 0. Полоса препятствий.**

1. Хоккеисты расположены на исходных позициях в углах площадки, по сигналу тренера осуществляют движение по заданным траекториям.
2. Хоккеист 1 начинает движение, открывается под передачу от хоккеиста 2 и далее движется согласно схеме выполняя различные технические элементы:
  - Ведение шайбы не отрывая от крюка – «Улитка 360°» (л/п), одной рукой и двумя.
  - Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, одной рукой и двумя.
  - Переходы от скольжения лицом к скольжению спиной вперед.
  - Обводка конуса.
  - Ведение шайбы по круговым траекториям.
3. Хоккеист 2 осуществив передачу движется за воротами на место хоккеиста 1 и ожидает своей очереди.
4. Тренер следит за техникой выполнения навыков владения коньками, точностью и своевременностью передач.
5. Тренер может поменять траекторию движения, а также заменить технические навыки согласно уровня технической оснащенности хоккеистов.



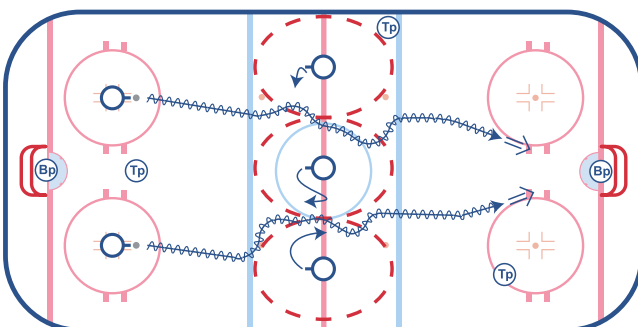
**В. Упражнение 1 в 0 с передачей из угла.**

1. Хоккеисты расположены на исходных позициях в углах площадки, по сигналу тренера осуществляют движение по заданным траекториям.
2. Хоккеист 1 начинает движение с шайбой по траектории, осуществляет передачу и прием шайбы от хоккеиста 2 и выполняет бросок по воротам. При движении по траектории выполняются навыки:
  - 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 обманном флипом» обманный вариант «Подбрасывания».
3. Тренер следит за техникой выполнения навыков владения коньками, точностью и своевременностью передач.
4. Тренер может добавить еще одного игрока встречающего первого за последним конусом, для включения элемента «обводка соперника» и бросок по воротам.



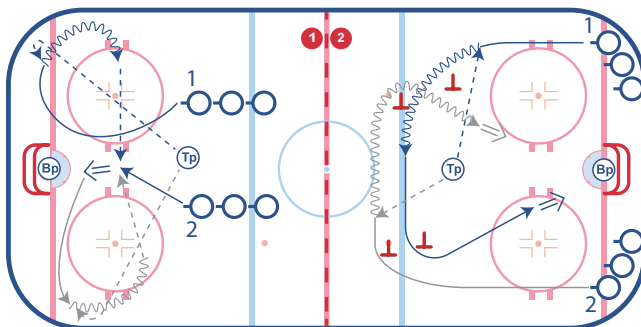
**С. Упражнение 2 в 0 со сменой мест.**

1. 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 приемом и передачей от хоккеиста 3 и атакой ворот.
3. Хоккеист 1 выполняет маневр для создания помехи вратарю, подправления шайбы. Хоккеист 2 выбирает позицию для приема шайбы и броска шайбы.
4. Тренер следит за сменой мест на входе в зону, скоростно-временными параметрами упражнения - маневр, выбор позиции для приема шайбы и броска по воротам.
5. Тренер может поменять траекторию движения, уменьшить или увеличить количество передач, добавить четвертого хоккеиста.



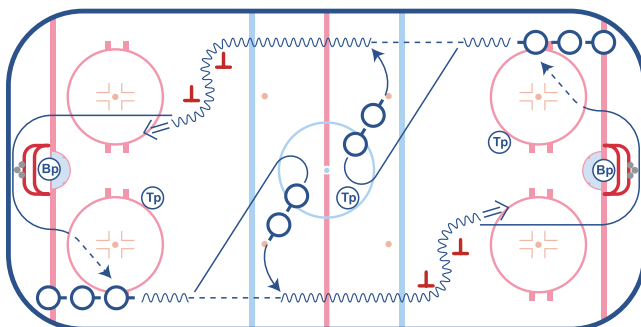
**ИГРА. 3 в 2. Прохождение средней зоны.**

1. Хоккеисты нападения располагаются в левой или правой зоне.
2. Хоккеисты обороны занимают места в центральной зоне через равные расстояния с закреплением за определенной зоной ответственности выделенной красной пунктирной линией.
3. Задача игроков нападения преодолеть заслон из защитников в центральной зоне и совершить бросок.
4. Задача обороняющихся помешать прохождению средней зоны и выделенного конкретного участка.
5. Тренер может вносить дополнительные условия: играть перевернутыми клюшками, добавить игроков к нападающим или обороняющимся.



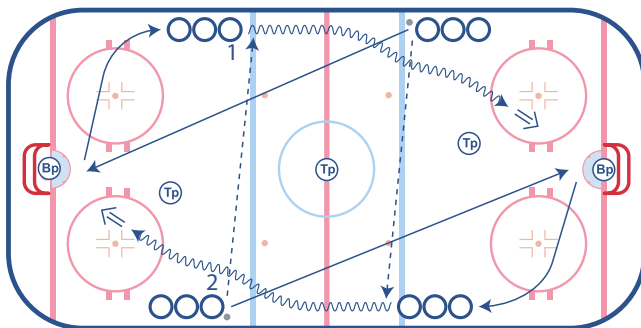
А. Упражнения 1 в 0 в потоке.

1. Хоккеисты расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движения по заданным траекториям.
2. Станция 1:  
- Хоккеист 1 осуществляет подкат под передачу от тренера и производит передачу хоккеисту 2, хоккеист 2 открывается под передачу и выполняет бросок по воротам.
3. Станция 2:  
- Хоккеист 1 выполняет движение до приема шайбы от тренера, движется по указанной траектории и осуществляет бросок по воротам.
4. Тренер следит за техникой выполнения приема-передач, бросков по воротам.
5. Тренер может изменить упражнения добавив прием передач на "удобную" и "неудобную".



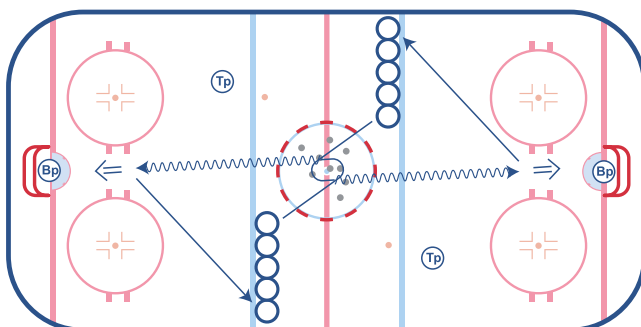
В. Упражнение 1 в 0 в потоке.

1. Хоккеисты располагаются на исходных позициях как указано на предлагаемой схеме.
2. Хоккеист 1 начинает движение с шайбой и отдает передачу хоккеисту 2 и движется в центр в конец очереди.
3. Хоккеист 2 стартует, открывается под передачу, ведет шайбу по траектории и бросает по воротам. Завершает движение за воротами, подбирает шайбу и передает ее следующему на старте хоккеисту 3.
4. Тренер следит за техникой выполнения открывания под передачу в средней зоне.
5. Тренер может изменить траекторию движения в зоне атаки (конусы), сократить область приема шайбы хоккеистом в средней зоне.



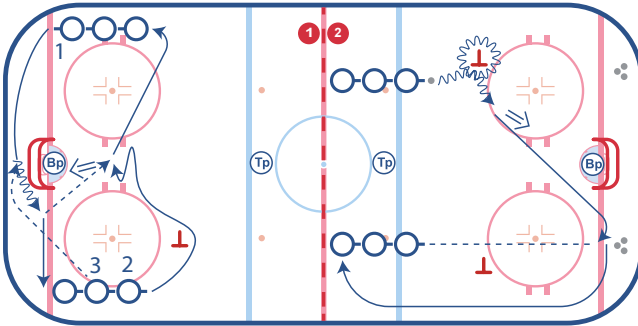
С. Упражнение 2 в 0 с диагональными передачами.

1. Хоккеисты разбиваются на 4 группы и располагаются на исходных позициях как указано на предлагаемой схеме.
2. Хоккеисты 1 и 2 совершают передачи шайбы друг другу в средней зоне.
3. Задача хоккеиста 2 вовремя оказаться на позиции для выполнения «добивания». По завершению упражнения каждая пара возвращается в конец очереди противоположной группы.
4. Тренер следит за точностью диагональных передач и соблюдением правил "вне игры". Следит за безопасностью выполнения упражнения.
5. Тренер может изменить упражнения добавив дополнительные препятствия на траектории хоккеистов. Выполнение одновременно с двух сторон.



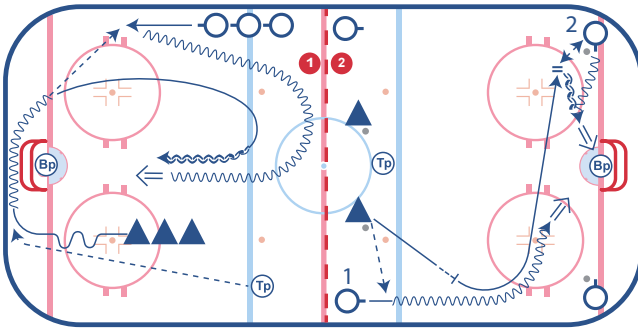
ИГРА. "Стек".

1. Ученики разделяются на 2 команды и занимают места как указано на схеме.
2. По сигналу тренера, пара игроков движется в область центрального круга вбрасывания, берут по одной шайбе и осуществляют ведение с броском по воротам.
3. Задача игроков: быстрее выполнить буллит и забить 5 голов.
4. Тренер следит за временем старта последующих хоккеистов (соблюдение передачи эстафеты).
5. Тренер может установить количество голов по своему усмотрению или играть по строго отведенному времени. Добавить дополнительные препятствия на траектории ведения шайбы.



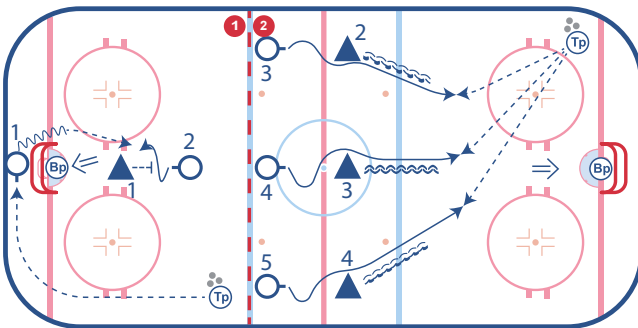
**А. Упражнение 1 в 0 в потоке**

1. Хоккеисты занимают исходную позицию согласно схеме. По сигналу тренера начинают выполнение упражнений.
2. Станция 1: Упражнение 1 в 0 (атака с пасом из за ворот)
  - Хоккеист 1 осуществляет движение под передачу партнера 3 и отдает передачу под бросок партнеру 2. Хоккеист 2 выбирает лучшую позицию для броска по воротам.
  - Вратарь создаёт помехи для передачи из-за ворот.
3. Станция 2: Упражнение 1 в 0 (атака с дуги круга вбрасывания)
  - Хоккеист 1 ведет шайбу, осуществляет улитку 360 и атаку ворот, отдает передачу хоккеисту 2.
4. Тренер делает акцент на продолжении движения хоккеистами после выполнения броска, передачи.
5. Тренер может изменить упражнения добавив барьеры в секторе передачи



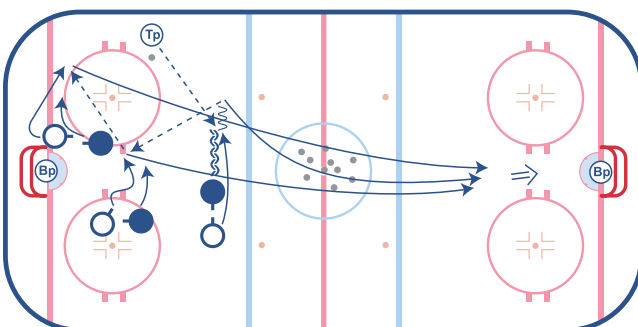
**В. Упражнение 1 в 1.**

1. Хоккеисты занимают исходную позицию согласно схеме. По сигналу тренера начинают выполнение упражнения.
2. Станция 1: Упражнение 1 в 1 (на входе в зону)
  - Нападающий осуществляет "открытие" на полборта для приёма шайбы выполняет раскат в средней зоне с дальнейшей атакой ворот.
  - Защитник подбирает шайбу и осуществляет передачу на полборта, осуществляет подкат, построение обороны, отбор шайбы).
3. Станция 2: Упражнение 1 в 1 (на входе в зону, из угла)
  - Защитник осуществляет передачу нападающему 1 и начинается выполнение подката имитируя отбор шайбы, совершает подкат к нападающему 2, отбор шайбы.
  - Нападающий 1 принимает шайбу, осуществляет ведение и атаку ворот.
  - Нападающий 2 осуществляет прием – передачу с защитником и атаку ворот.



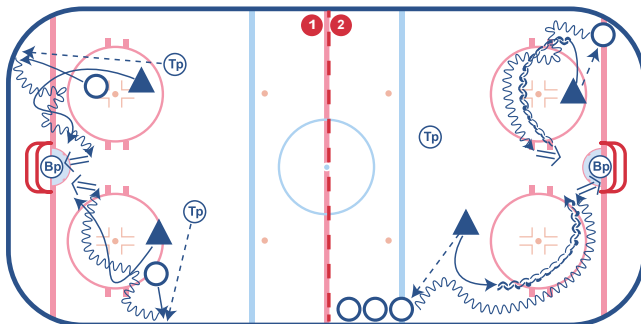
**С. Упражнение 1 в 1 (опека соперника не владеющего шайбой).**

1. Хоккеисты занимают исходную позицию согласно схеме. Упражнения начинаются после сигнала тренера.
2. Нападающий 1 осуществляет ведение и передачу нападающему 2. Нападающие 2, 3, 4, 5 обманными действиями осуществляют открытие под передачу и атакуют ворота.
3. Защитник 1, 2, 3, 4 осуществляют опеку, препятствуя открытию нападающих.
4. Тренер следит за осуществлением опеки без нарушения правил со стороны хоккеистов. Пары нападающих 3, 4, 5 и защитники 2, 3, 4 стартуют по очереди, по сигналу тренера.
5. Тренер может изменить упражнения ограничив сектора движения хоккеистов.

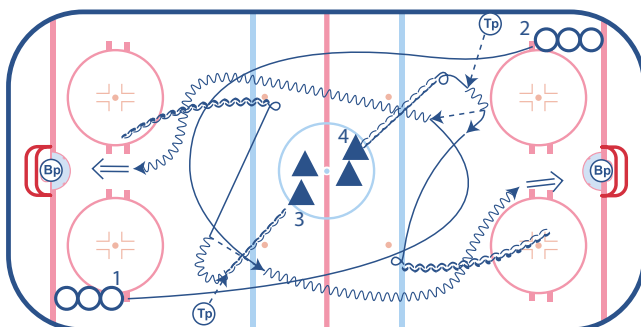


**ИГРА.**

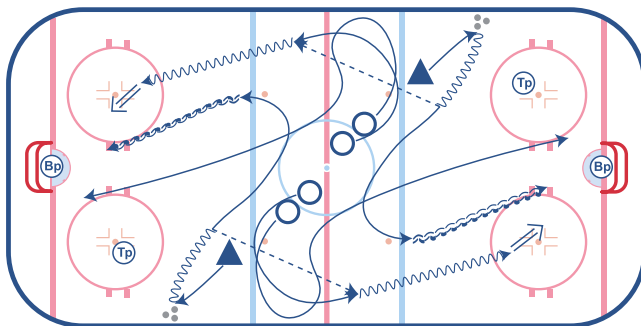
1. Хоккеисты располагаются в зоне согласно схеме.
2. Задача игроков нападения – освободиться от опеки и сделать максимальное количество передач между собой, по второму сигналу, хоккеисты нападения осуществляют движение к противоположным воротам через центральную зону, где подбирают шайбу и осуществляют атаку ворот.
3. Задача игроков обороны: опека соперника не владеющего шайбой, помеха передачи, контроль дистанции.
4. Тренер следит за соблюдением безопасности при подборе и атаке ворот – атака не должна осуществляться тремя игроками одновременно, следит за паузами между атакующими.
5. Тренер может изменить игру оставив две шайбы в средней зоне.



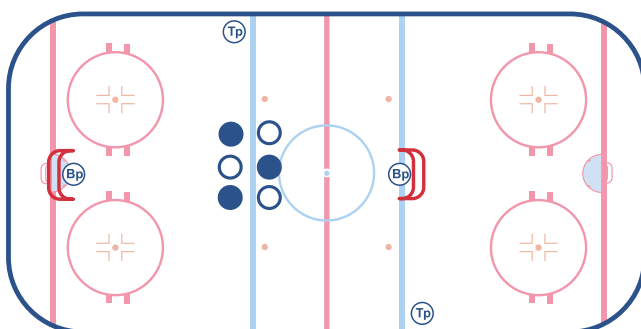
- А. Упражнения 1 в 1 в атаке и обороне (на половину борта, в углах).
1. Хоккеисты находятся на исходных позициях. Упражнения начинаются по сигналу тренера.
  2. Станция 1 и 2:
    - Нападающий использует укрывание шайбы частями тела, маневрируя должен осуществить атаку ворот.
    - Обороняющийся должен отобрать шайбу путем давления, выбора траектории движения с контролем дистанции между нападающим и защитником.
  3. Тренер следит за техникой выполнения укрывания шайбы (защитой шайбы) со стороны нападающего и контролем дистанции со стороны защитника.
  4. Тренер может изменить упражнения добавив условие: защитники играют с перевернутыми клюшками.



- В. Упражнение 1 в 1 в атаке и обороне, на входе в зону.
1. Хоккеисты занимают позиции согласно схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
  2. Нападающие 1 и 2 осуществляют раскат, открывается под передачу от защитников 3 и 4, обыгрывают и атакуют ворота.
  3. Обороняющиеся хоккеисты 3 и 4 подкатываются под передачи от тренеров, осуществляют передачи нападающему 1 и 2, совершают подкат под своих нападающих и производят отбор шайбы.
  4. Тренер следит за безопасностью и синхронностью действий хоккеистов при пересечении траекторий.
  5. Тренер может поменять траекторию по своему усмотрению и исходя из уровня подготовленности учащихся.

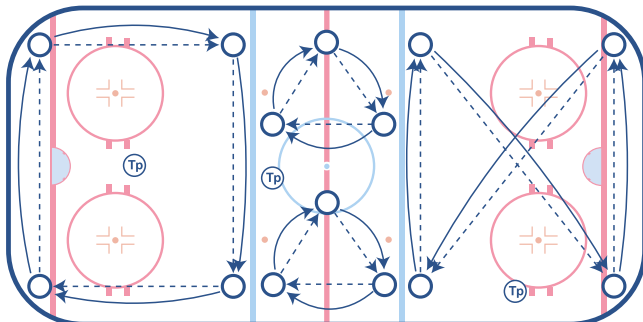


- С. Упражнение 2 в 1 со сменой мест в средней зоне.
1. Хоккеисты занимают исходные позиции указанные на схеме. По сигналу тренера начинают движение по траекториям.
  2. Нападающие осуществляют раскат, смену мест, прием шайбы от защитника с продолжением атаки ворот.
  3. Защитники подбирают шайбу, осуществляют передачу одному из нападающих, совершают подкат с контролем дистанции между нападающими, перехватывают или отбирают шайбу.
  4. Тренер обращает внимание на скорость движений защитника после передачи, построение обороны против двух нападающих.
  5. Тренер может изменить упражнение добавив препятствия в зоне приема шайбы нападающими.



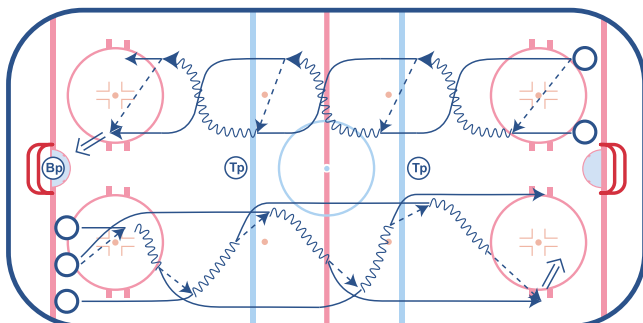
- ИГРА. 3 на 3 на 2/3 площадки.
1. Команда играет по 3 минуты.
  2. Победитель объявляется после выделенного времени или по достижению указанного тренером счета.
  3. Тренером могут быть внесены изменения в правила при котором забивать разрешается только после определенного количества передач между своими игроками.





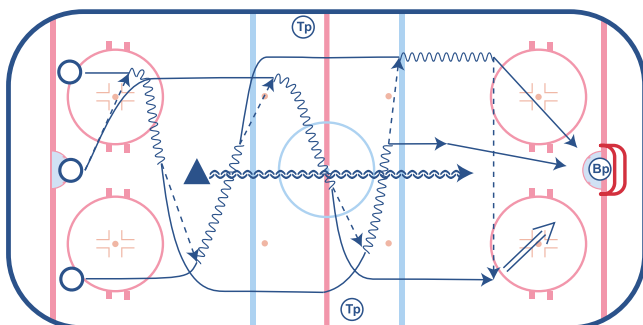
**А. Упражнение "обгони шайбу".**

1. Хоккеисты располагаются в вершинах квадратов или треугольников как указано на схеме.
2. Хоккеисты по сигналу тренера начинают движение по траекториям с передачей и приемом шайбы, ускоряясь и замедляя темп по каждому новому сигналу.
3. В упражнении задействованы навыки способствующие совершенствованию техники приема-передачи шайбы.
4. Тренер обращает внимание на точность передач.
5. Тренер может поменять траекторию перемещения, а так-же траектории передачи шайб, изменить количество шайб.



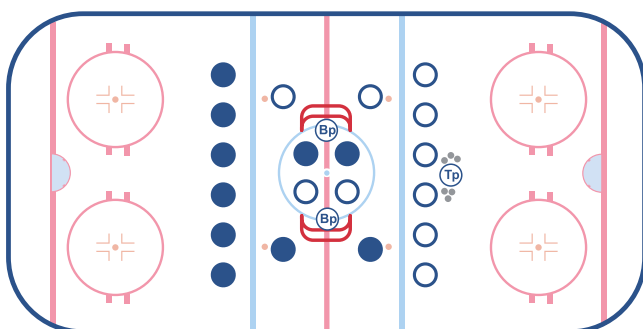
**В. Упражнение 2 в 0, 3 в 0, скрещивание с оставлением шайбы партнеру. Скрещивание с сохранением шайбы у себя.**

1. Исходная позиция хоккеистов на линии ворот. По сигналу тренера хоккеисты начинают движение к противоположным воротам со сменой мест, выполняя передачи различными способами, за 3-5 метров до ворот совершают бросок.
2. Хоккеисты, которые начинают движение без шайбы, должны двигаться с такой скоростью, чтобы подстроиться под прием передачи.
3. Хоккеисты с шайбой двигаются с максимальной скоростью 3-5 метров.
4. Тренер следит за тем, чтобы первым в зону атаки входил хоккеист с шайбой.
5. Тренер может усложнить данное упражнение: установив препятствие по траектории движения хоккеистов.



**С. Упражнение 3 в 1 на всю площадку.**

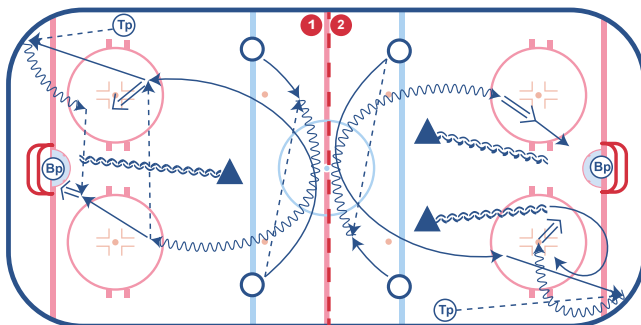
1. Хоккеисты занимают позиции согласно представленной схеме.
2. Нападающие выполняют атаку ворот со сменой мест, передачами оставлением шайбы. При этом необходимо контролировать ширину игры во всех зонах.
3. Защитник должен контролировать дистанцию, выбрать позицию, перехватить и отобрать шайбу.
4. Тренер обращает внимание на своевременность действий нападающих при передачах шайбы.
5. Тренер может сузить область прохождения в средней зоне (например только между точек вбрасывания). Добавить догоняющего защитника.



**ИГРА. 2 на 2 на ограниченном пространстве.**

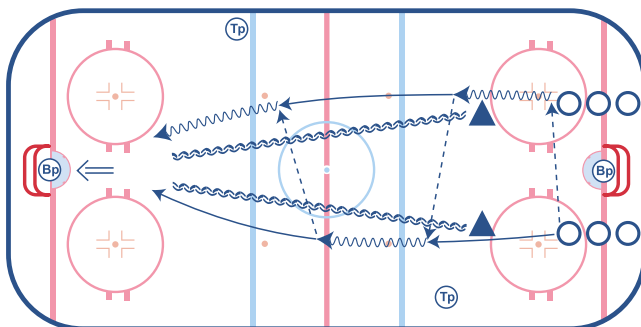
1. Хоккеисты 2 на 2 располагаются согласно схеме в средней зоне. По 2 стационарных игрока из одной команды за воротами.
2. Два атакующих игрока могут подъезжать к двум игрокам за воротами.
3. Стационарные хоккеисты должны передать шайбу в течение трех секунд и не могут передвигаться с шайбой.
4. По сигналу тренера, хоккеисты меняются (каждые 20-30 секунд).
5. Два новых игрока занимают стационарную позицию за воротами, а два стационарных игрока становятся нападающими.
6. Если шайба выходит за пределы нейтральной зоны - тренер вбрасывает новую шайбу.





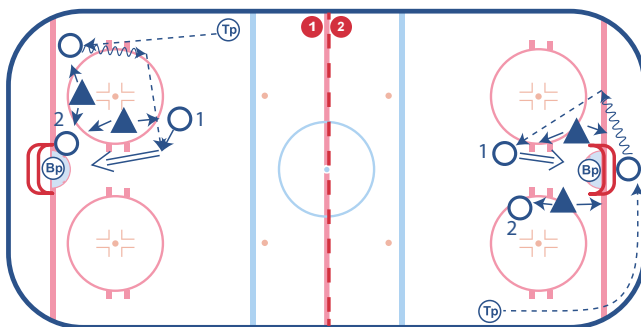
**А. Упражнение 2 в 1, 2 в 2.**

1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Старт упражнения по сигналу тренера.
2. Станции 1 и 2: Упражнение 2 в 1 и 2 в 2 со сменой мест в средней зоне, с повторной атакой из угла.
  - Нападающие осуществляют вход в зону используя смену мест, передачу шайбы и последующую атаку ворот.
  - После первой атаки нападающие осуществляют маневр для открывания под передачу от тренера и идет повторная атака из угла.
3. Обороняющиеся осуществляют своевременный подкат, контроль дистанции, игра между двумя нападающими в ситуации 2 в 1 (2 в 2), перехват и отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на соблюдение правила вне игры при смене мест и входе в зону.
5. Тренер может поменять вход в зону без смены мест (по своим местам) после поперечной передачи на синей линии.



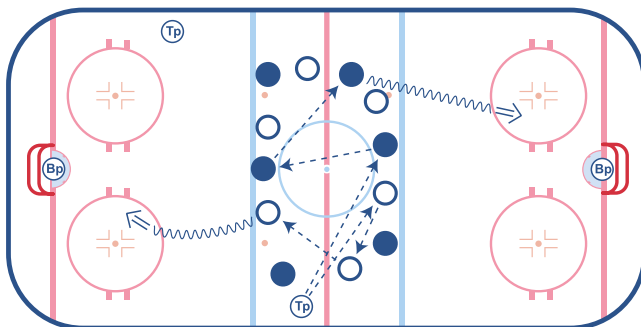
**В. Упражнение 2 в 2 на всю площадку.**

1. Хоккеисты занимают исходные позиции в две колонны как указано на схеме.
2. Нападающие осуществляют обыгрыш защитников используя разницу скоростей движения, передачи, без смены мест.
3. Защитники должны осуществлять контроль дистанции, располагаться не на одной линии (страховка партнера).
4. Тренер обращает внимание на действия нападающих. Среднюю зону нападающие должны пройти без потерь
5. Тренер может видоизменить упражнение добавив границы прохождения в средней зоне (центр, фланги), добавив повторную атаку из угла.



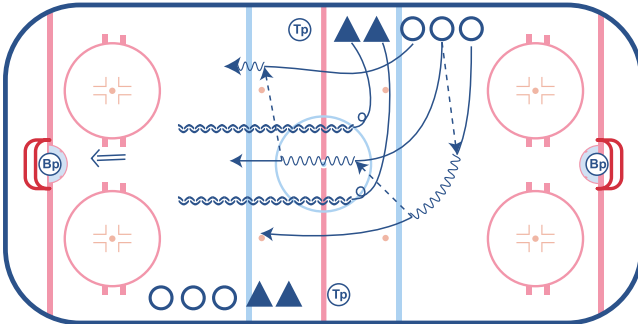
**С. Упражнение 3 в 2.**

1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Станция 1: Упражнение 3 – 2 (розыгрыш из угла).
  - Нападающие осуществляют розыгрыш "лишнего" (свободного) игрока, выводят на бросок нападающего с вершины (1). Нападающий 2 осуществляет закрывание вратаря (помеха), подравление и добивание шайбы.
  - Защитники осуществляют построение обороны: (опека, расположение между двух игроков, передача игроков нападения друг-другу) и отбор шайбы.
3. Станция 2: Упражнение 3 в 2 (розыгрыш из-за ворот).
  - Нападающие осуществляют розыгрыш лишнего с выводом на бросок нападающего с вершины, хоккеист за воротами может совершить бросок самостоятельно.
  - Защитники осуществляют опеку нападающих, расположение между двумя нападающими, максимально затруднить игроку выход из-за ворот.
4. Тренеру обратить внимание на персональную опеку. Элементы единоборств.
5. Тренер может видоизменить упражнение поставив условие: "игрока с шайбой не атакуют, его задача отдать только передачу".



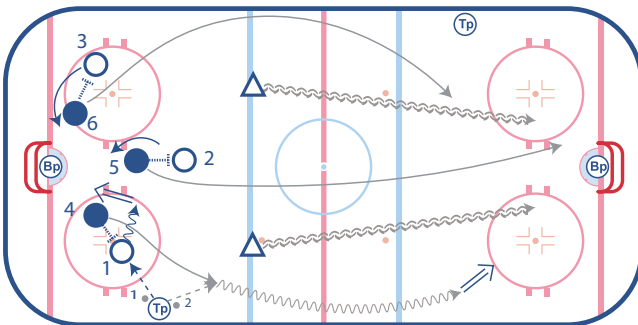
**ИГРА. "3 паса".**

1. В нейтральной зоне 2 команды расставленные в случайном порядке.
2. Тренер отдаёт передачу одному из учеников.
3. Задача ученика отдать передачу второму из его команды, а второй должен сделать передачу третьему ученику. Третий в свою очередь осуществляет ведение и совершает бросок и возвращается в нейтральную зону.
4. Второй раз тренер отдаёт передачу второму игроку (что-бы сдвигалась очередь). - Игра продолжается пока все хоккеисты не совершат броски.
5. Побеждает команда набравшая большее число заброшенных шайб.



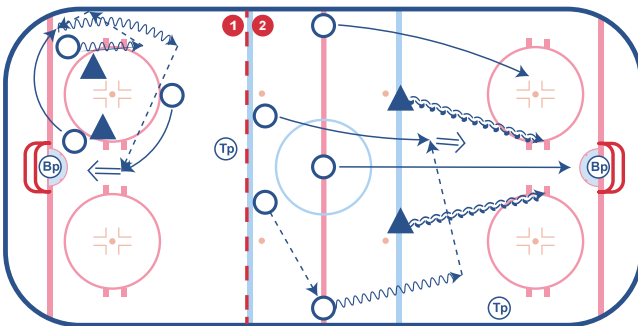
**А. Упражнение 3 в 2 (широкий раскат).**

1. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме.
2. Нападающие выполняют раскат, прохождение средней зоны посредством нескольких передач и атаку ворот.
3. Защитники осуществляют построение обороны, контроль дистанции, располагаться не на одной линии (страховка партнёра), выполнить отбор шайбы до «своей» синей линии.
4. Задать условие: защитники играют с перевёрнутыми клюшками или без них, нападающие используют передачи только вперёд.



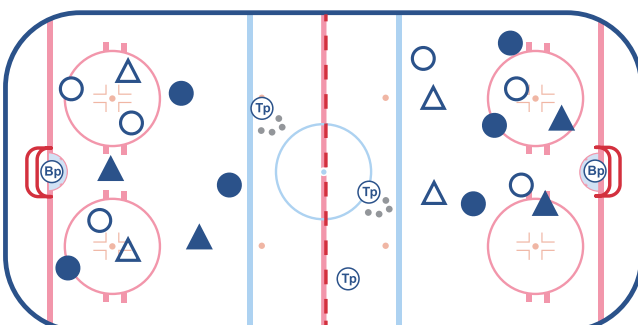
**В. Упражнение 3 в 3 с переходом в 3 в 2.**

1. Хоккеисты располагаются в зоне согласно схеме. Упражнение начинается с передачи шайбы тренером.
2. Хоккеист 1 приняв передачу от тренера, совершает бросок по воротам, хоккеисты 2, 3 движутся на пятак для добивания и подравления шайбы при противодействии игроков 4, 5, 6.
3. Вторым действием по сигналу тренера, хоккеисты 4, 5, 6 осуществляют раскат, прием передачи второй шайбы от тренера и атаку противоположных ворот.
4. Тренер обращает внимание на переход из обороны в атаку игроков 4, 5, 6 и прохождение средней зоны без потери шайбы.
5. Тренер может не разделять игроков по амплуа (защитники и нападающие).



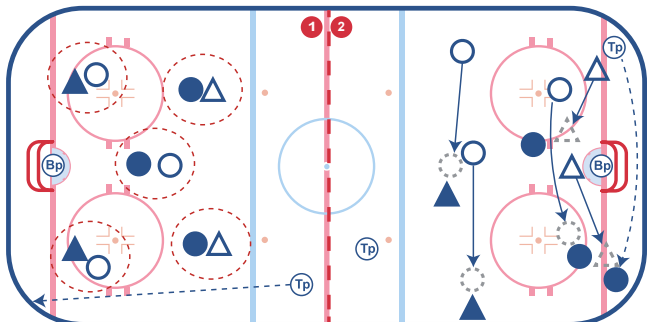
**С. Упражнения 3 в 2 в углу площадки ("вертушка"), 5 в 2 вход в зону нападения.**

1. Хоккеисты располагаются на своих позициях согласно предлагаемой схеме.
2. Станция 1: "вертушка".
  - По сигналу тренера начинают упражнение "вертушка" (контроль шайбы с передачами друг-другу при синхронном движении по круговой траектории) в углу площадки с выходом на бросок.
  - Обороняющиеся осуществляют контроль за расположением между двух игроков, "передают" игроков нападения друг-другу.
3. Станция 2: Упражнение 5 в 2 с подключением защитника.
  - Нападающие игроки 1, 2 бегут на ворота и отвлекают внимание защитников на себя, освобождая место для защитника 4 который открывается, получает шайбу и атакует ворота.
  - Защитники осуществляют выбор позиции при ситуации с подключением защитника соперника.
4. Тренер обращает внимание на действия игроков атаки и обороны при подключении защитника к атаке.
5. Тренер может изменить упражнения дополнительно добавив короткую атаку из угла 3 в 2.



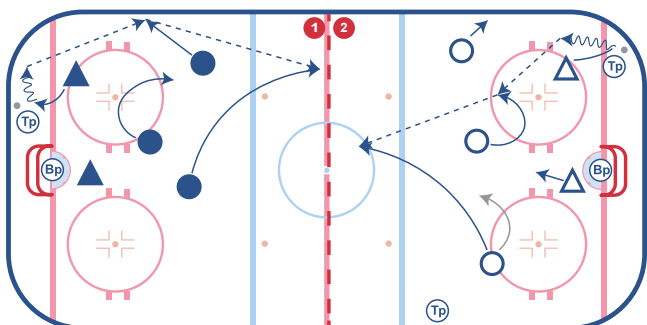
**ИГРА. 5 на 5 в зонах.**

1. Игра начинается с забрасывании шайбы в зону.
2. Разрешается забивать только после двух передач.
3. Тренер стоит за синей линией и подает новые шайбы в случае если шайба от игроков оказалась в средней зоне.
4. Счет ведется до количества голов или по времени.



А. Упражнения 5 на 5. Персональная опека (в зоне обороны).

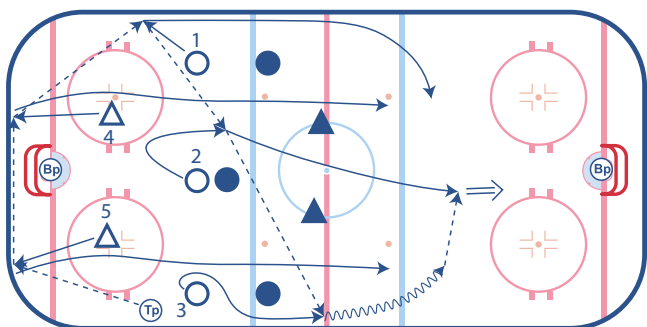
1. Хоккеисты располагаются как указано на схеме. Упражнения начинаются с передачи тренером шайбы игрокам нападения.
2. Станция 1: персональная опека, игра каждый с каждым.
  - Атакующие с помощью движений по всей зоне и передач осуществляют атаку ворот.
  - Обороняющиеся осуществляют персональную опеку "своего" игрока (каждый с каждым) по всей зоне.
3. Станция 2: персональная опека, игра каждый с каждым.
  - Обороняющиеся хоккеисты должны переместиться на противоположную сторону площадки заняв позиции относительно опеки "своих" игроков (каждый с каждым).
4. Тренер обращает внимание на правильное перемещение и расположение обороняющихся при игре каждый с каждым.
5. Тренер может упростить упражнение убрав задачу - забить гол (оставив только движения, "ведение" и "передачи" игроков нападения друг другу).



В. Упражнения 5 в 0 выход из зоны после имитации отбора шайбы (контратака).

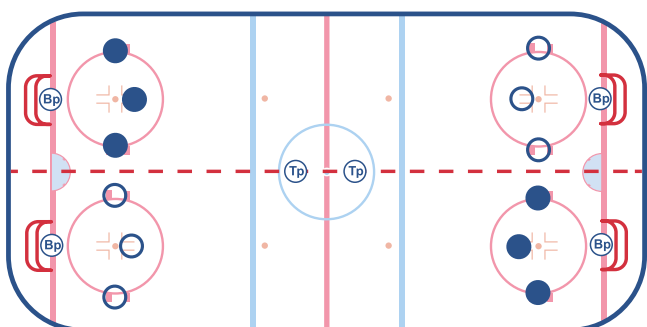
Данные упражнения рассматривают выход из зоны обороны быстрым пасом.

1. Хоккеисты располагаются согласно схеме и двигаются по предложенным траекториям.
2. Станции 1 и 2:
  - После отбора шайбы у тренера, защитник осуществляет быстрый пас через борт (на станции 1), через центр (на станции 2) и звено переходит к контратаке.
3. Хоккеисты должны осуществлять действия своевременно и согласовано по заданию тренера.
4. Тренер следит за своевременностью открывания хоккеистов под передачи, соблюдение движений по заданным траекториям.
5. Тренер может добавить хоккеистов препятствующих выходу из зоны.



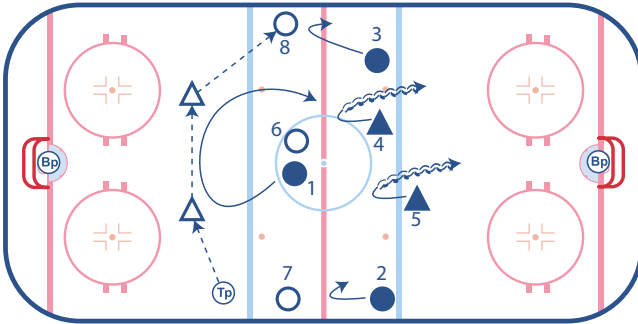
С. Упражнение 5 в 5, контролируемый раскат с атакой ворот.

1. Хоккеисты расположены как указано на схеме. Упражнение начинается с заброса тренером шайбы в угол.
2. Защитники 4 и 5 делают подкат, перепас, передачу на полборта с продолжением атаки через центр и поддержкой нападающих.
3. Нападающий 1 открывается на полборта, принимает передачу, отдает шайбу нападающему 2 и движется вперед.
  - Нападающий 2 отдает пас нападающему 3 и осуществляет движение поддерживая в средней зоне нападающего 3, после входа в зону атаки получает обратную передачу и бросает по воротам.
  - Нападающий 3 "открывается" под передачу в средней зоне от нападающего 2 входит в зону атаки, отдает шайбу нападающему 2.
  - Хоккеисты обороны имитируют отбор на месте.
4. Тренер следит за точным выполнением движений и действий по схеме подготовленной им ранее.
5. Тренер может изменить упражнение добавив активный отбор шайбы.

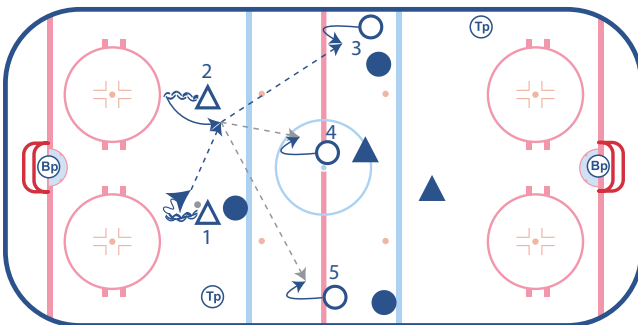


ИГРА. 3 на 3 на ограниченном пространстве.

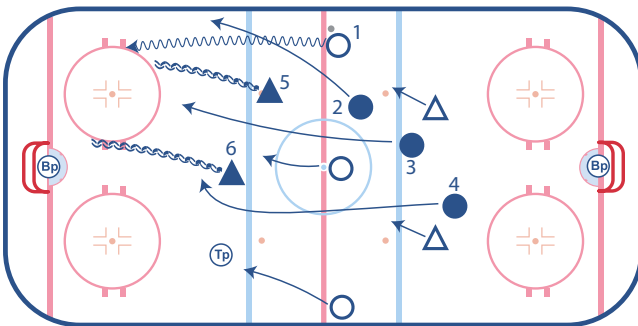
1. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схемы. Игра начинается после вброса тренером шайбы.
2. Гол засчитывается только при пересечении всеми атакующими хоккеистами красной (центральной) линии.
3. Пунктирная линия обозначает деление поля на две игровые площадки.
4. При выходе шайбы за пунктирную линию - шайба отдается сопернику.



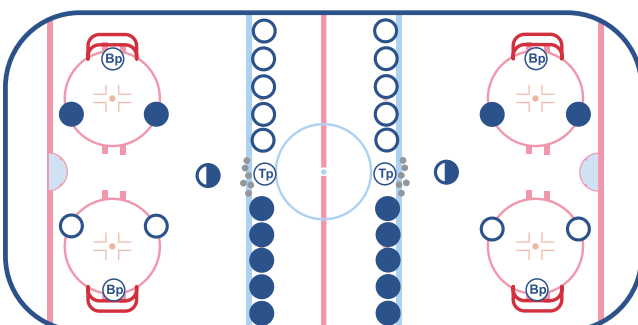
- А. Упражнение 5 на 5. Построение обороны в средней зоны с одним выдвинутым ("загоняющим") игроком.
1. Хоккеисты занимают позиции согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
  2. Центральный нападающий 1 должен направить атаку на фланг, крайние нападающие 2 и 3 играют ближе к "своим" игрокам 7 и 8. Защитник 4 выполняет маневр к игроку 8 и 3.
  3. Защитник 4 осуществляет поддержку и помощь в отборе партнеру.  
- Защитник 5 осуществляют страховку партнерам.
  4. Тренер следит за действиями хоккеистов в данной игровой ситуации. Подсказывает и вносит корректировки.
  5. Тренер может внести игровой момент (например: хоккеисты занимают позиции после выхода со скамейки запасных).



- В. Упражнение 5 на 5. Перестроение при отборе шайбы в средней зоне, контратака.
1. Хоккеисты занимают позиции согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается после передачи от тренера защитнику 1, имитируя отбор шайбы в средней зоне при откате.
  2. Защитник 1 осуществляет передачу защитнику 2. Защитник 2 подкатывается под передачу, выбирает вариант дальнейшего развития атаки.
  3. Нападающие 3, 4, 5 осуществляют открывание под передачу от защитника 2 по "своим" местам.
  4. Тренер следит за своевременностью действий игроков, правильностью направления движений.
  5. Тренер может усложнить упражнение добавив давление со стороны обороняющихся игроков.



- С. Упражнение 5 на 5. Возврат в зону обороны игроков по своим направлениям, вынуждение соперника отойти к борту, отбор шайбы в средней зоне.
1. Хоккеисты занимают позиции согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
  2. Нападающий 1 двигается с шайбой вдоль борта имитируя вход в зону.
  3. Обороняющийся 2 своим маневром направляет соперника в сторону борта.  
- Нападающий 3 возвращается через центр, страховка хоккеистов 5 и 2.  
- Нападающий 4 возвращается на свою позицию в зоне обороны.  
- Защитник 5 осуществляет подкат, спаренный отбор с игроком 2, отбор шайбы.
  4. Защитник 6 выполняет страховку партнеров.
  5. Тренер следит за своевременностью действий игроков, правильностью направления движений.
  6. Тренер может усложнить упражнение определив сектор отбора шайбы (например: до своей синей линии).

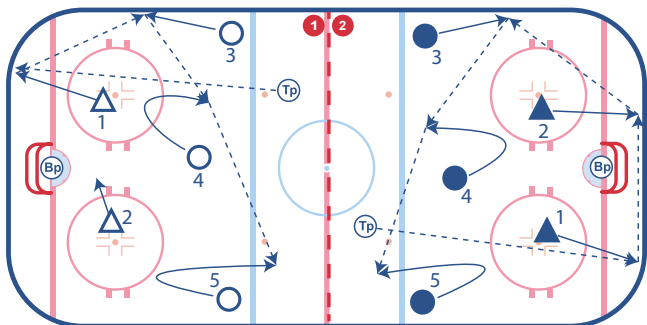


- ИГРА. 2 на 2 + 1.
1. Игроки располагаются как указано на схеме. Игра начинается с вброса шайбы тренером.
  2. Хоккеист обозначенный двумя цветами помогает команде владеющей шайбой.
  3. Ученики располагаются вдоль синей линии.
  4. Смена по сигналу тренера каждые 30-40 секунд.
  5. Если шайба оказалась за синей линией или была забита, тренер вбрасывает новую.
  6. Игра продолжается до заданного счета или по времени.

Приоритет: Командная тактическая подготовка

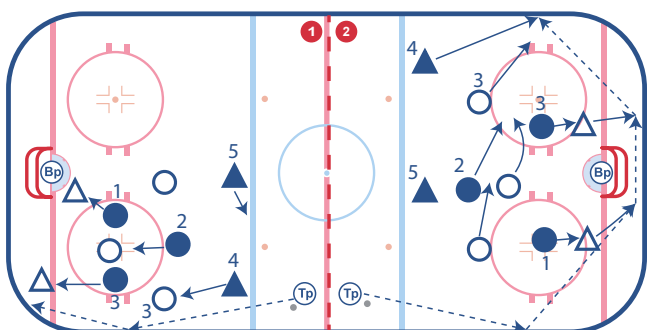
Занятие: 15

Координационная сложность:  
повышенная



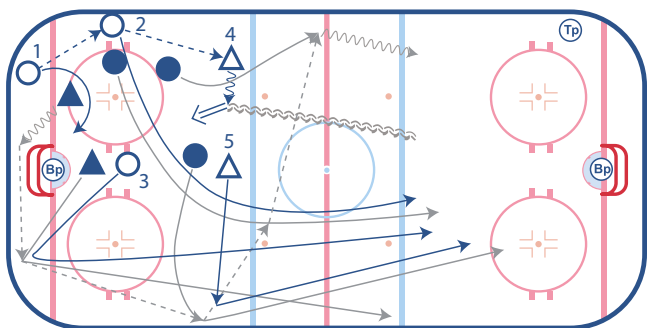
А. Упражнения 5 в 0, контролируемый раскат: перепас между защитниками, пас на ближний борт.

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.
5. Тренер может усложнить упражнение добавив 1-2 хоккеистов препятствующих выходу из зоны - давлением.



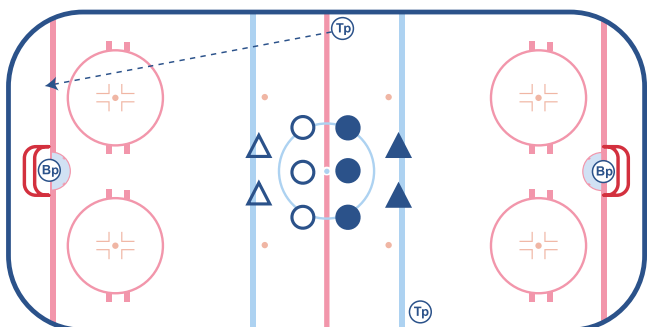
В. Упражнения 5 на 5. Отбор шайбы давлением двумя игроками в зоне атаки. Имитация ситуации "шайба в углу зоны".

1. Хоккеисты располагаются согласно представленной схеме. Упражнение начинается после того как тренер вбрасывает шайбу.
2. Станции 1 и 2: нападающие 1, 2, 3 осуществляют давление на обороняющихся хоккеистов.
3. Станции 1 и 2: защитник 4 осуществляет давление на нападающего 3 на полборта. - Защитник 5 осуществляет страховку партнеру 4. - Обороняющиеся хоккеисты (белые) должны выйти из-под давления.
4. Тренер следит за своевременностью действий хоккеистов, правильностью направления движений.
5. Тренер может изменить упражнение забрасывая шайбу в различные участки зоны, тем самым давая возможность хоккеистам осваивать различные игровые ситуации.



С. Упражнение 5 на 5. Позиционная игра в атаке с продолжением игры в давлении после броска по воротам.

1. Хоккеисты располагаются согласно схеме, упражнение начинается после передачи шайбы хоккеистом 1 партнеру 2.
2. Нападающий 2 отдает передачу защитнику 4, защитник 4 осуществляет короткое движение с шайбой и бросок по воротам.
3. Вторым действием обороняющиеся осуществляют подбор шайбы после отскока и выход из зоны из-под давления.
4. Тренер следит за своевременностью действий игроков, правильностью направления движений.
5. Тренер может изменить упражнение выбрав количество хоккеистов участвующих в давлении во втором действии.



ИГРА. 5 на 5 по заданию тренера с использованием элементов и навыков из командной тактики.

1. Хоккеисты располагаются согласно схеме в средней зоне.
2. Игра начинается после забрасывания шайбы тренером в различные участки игрового поля.
3. Игра продолжается до заданного счета или по времени.

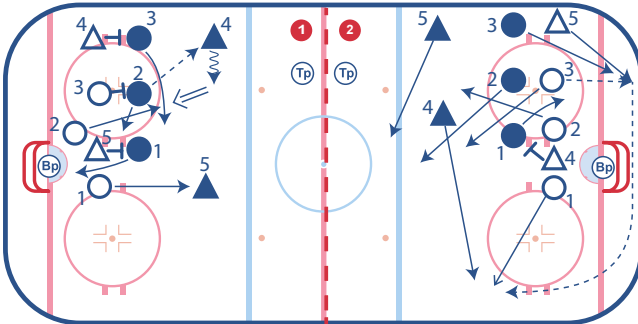


Приоритет: Командная тактическая подготовка

Вбрасывания

Занятие: 16

Координационная сложность: -



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

1. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается после вброса тренером шайбы.

2. Станция 1:

- Нападающий 3 выигрывает вбрасывание и совершает открытие под нападающего 1. Нападающий 1 открывается на полборта. Нападающий 2 выполняет открытие для помощи нападающему 1.

- Защитник 5 открывается под передачу от нападающего 3 и совершает передачу защитнику 4. Защитник 4 выполняет подкат и осуществляет передачу нападающему 1 и выполняют выход из зоны.

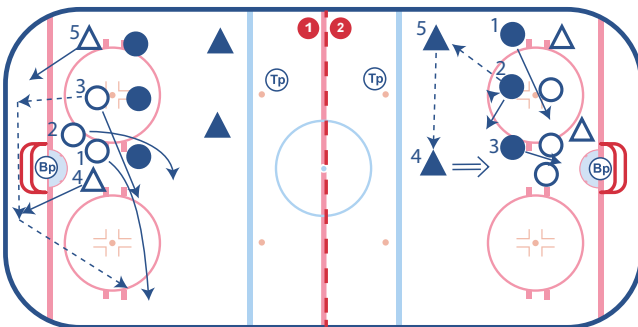
3. Станция 2:

- Нападающий 3 выигрывает вбрасывание назад, выполняет движение в помощь нападающему 1. Нападающий 2 выполняет движение на обороняющегося защитника. Нападающий 1 открывается на дальний борт.

- Защитник 5 подбирает шайбу и выполняет передачу по борту нападающему 1. Защитник 4 выполняет опеку "пятак" и страхует партнеров.

4. Тренер следит за правильностью расстановки хоккеистов на вбрасывании

5. Тренер может изменить упражнение подбрасывая шайбу разным хоккеистам.



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

1. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается после вброса тренером шайбы.

2. Станция 1:

- Нападающий 2 выигрывает вбрасывание на защитника 4, движется на ворота. Нападающий 1 движется на ворота для подправления шайбы и помехи вратарю. Нападающий 3 движется на "пятак".

- Защитник 4 выполняет бросок по воротам. Защитник 5 страхует партнеров.

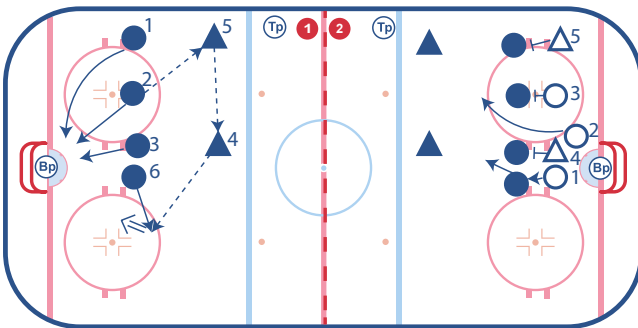
3. Станция 2:

- Нападающий 2 выигрывает вбрасывание на защитника 5 и осуществляет "открытие" на дальний "пятак". Нападающие 1 и 3 движутся на ворота с целью закрыть видимость вратарю, подправления шайбы.

- Защитник 5 делает быструю передачу игроку 4 и осуществляет страховку. Защитник 4 совершает атаку ворот.

4. Тренер следит за правильностью расстановки хоккеистов на вбрасывании

5. Тренер может изменить упражнение подбрасывая шайбу разным хоккеистам.



С. Упражнения 5 на 5. Атака ворот при выигранном вбрасывании в средней зоне.

1. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнения начинается при вбросе шайбы тренером.

2. Атакующие (белые):

- Нападающий 2 выигрывает вбрасывание назад и осуществляет движение в помощь защитникам 4 и 5. Нападающий 1 движется по левому борту в помощь нападающему 3. Нападающий 3 открывается по правому борту под передачу от защитника 4, входит в зону атаки и выполняет бросок по воротам.

- Защитники 4, 5 выполняют прием-передачу между собой, передачу нападающему 3.

3. Обороняющиеся (синие):

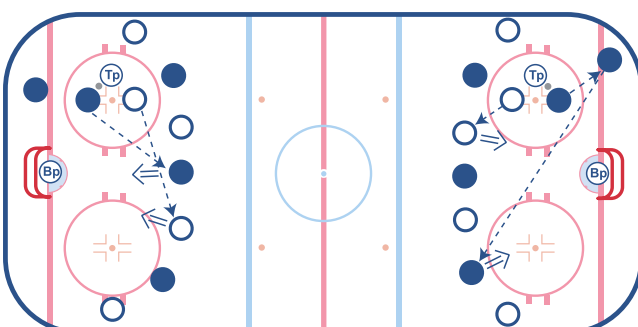
- Нападающие 2, 3 осуществляют отбор шайбы у нападающего 3 (белые).

Нападающий 1 выполняет подкат под нападающего 1 (белые).

- Защитники 4, 5 блокируют игроков нападения и стараются помешать их действиям.

4. Тренер следит за правильностью расстановки хоккеистов на вбрасывании

5. Тренер может изменить упражнение вбрасывая шайбу в разных точках вбрасывания средней зоны.



ИГРА. Вбрасывание.

1. Хоккеисты располагаются как указано на схеме. Игра начинается при вбрасывании тренером шайбы.

2. 2 хоккеиста располагаются на точке вбрасывания.

3. Остальные хоккеисты располагаются в линию на половину зоны.

4. Задача хоккеистов выиграть вбрасывание у своего партнера с дальнейшей передачей партнерам и броском по воротам.

5. Тренер может изменить упражнение: включением условия количества передач до выполнения броска по воротам.

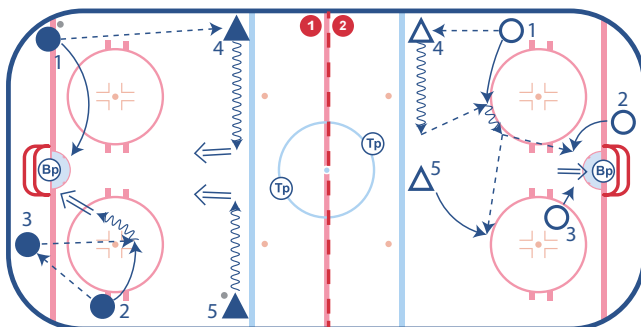


Приоритет: Командная тактическая подготовка

Игра в неравных составах

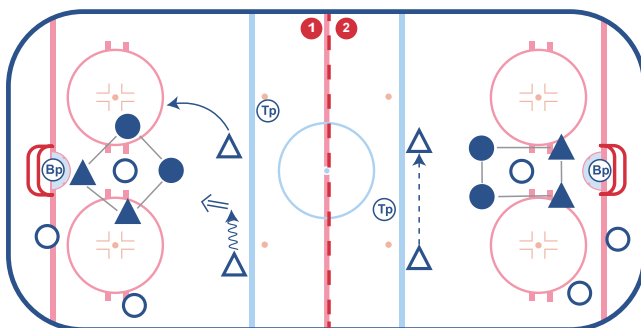
Занятие: 17

Координационная сложность: -



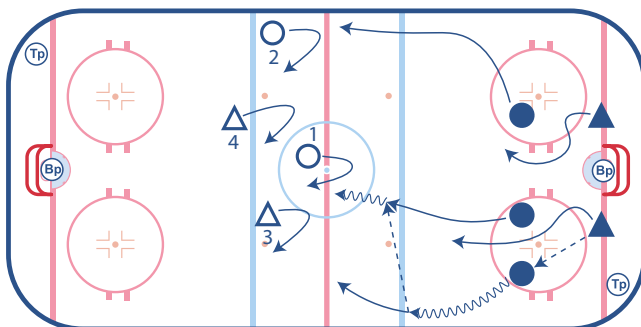
А. Упражнения 5 в 0.

1. Хоккеисты располагаются согласно приведенной схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.
2. Станция 1: розыгрыш схем игры в большинстве.
  - Нападающий 1 отдает пас защитнику и осуществляет движение на пятак для создания помехи вратарю и подправления шайбы после броска защитника 4.
  - Нападающий 2 выполняет передачу нападающему 3 и движется на "пятак" с открыванием под передачу от партнера и выполняет бросок.
  - Защитник 5 движется вдоль синей линии, выполняет бросок по воротам.
  - Нападающие 1, 2, 3 осуществляют помеху вратарю, подправление шайбы.
3. Станция 2: розыгрыш схем игры в большинстве "зонтиком".
  - Защитник 4 получает передачу и смещается с шайбой на середину синей линии, возвращает шайбу нападающему 1.
  - Нападающий 1 осуществляет передачу защитнику 4 и движется на "пятак" по дуге круга вбрасывания, получает передачу и выбирает варианты продолжения розыгрыша (бросок, передачи партнерам).
  - Защитник 5 смещается на середину верхней дуги круга вбрасывания.
4. Тренер следит за соблюдением хоккеистами действий по заранее подготовленным схемам тренера.



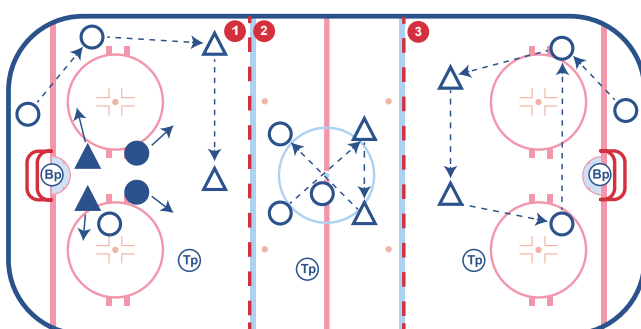
В. Упражнения 4 на 5. Вариант расположения обороняющихся игроков "ромбом", "квадратом".

1. Игроки располагаются согласно предложенной схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.
2. Станция 1: "ромб".
  - Обороняющиеся должны занять позиции в зоне обороны в виде "ромба" согласно указанной схеме.
  - Данный вариант используется в том случае, когда на синей линии располагается только 1 атакующий защитник.
3. Станция 2: "квадрат".
  - Обороняющиеся должны занять позиции в зоне обороны в виде "квадрата" согласно указанной схеме.
  - Данное расположение используется когда два атакующих защитника остаются на синей линии.
4. Тренер следит за соблюдением хоккеистами действий по заранее подготовленным схемам тренера.



С. Упражнение 5 на 4. Вариант построения обороны при игре в меньшинстве с одним выдвинутым игроком.

1. Хоккеисты располагаются и движутся согласно предлагаемой схеме.
2. Атакующие (синие) должны осуществлять контролируемый раскат и вход в зону при игре 5 на 4 и забить гол.
3. Обороняющиеся (белые):
  - Нападающий 1 должен направить атаку в сторону борта.
  - Защитник 3 встречает соперников, осуществляя парный отбор с нападающим 1.
  - Защитник 4 страхует партнеров.
4. Тренер следит за корректностью выполнения движения и действий всех игроков, уделяя больше внимания действиям и расположению игроков обороны.



ИГРА. Розыгрыш шайбы 5 в 4 у обороняющихся перевернуты клюшки, игра 4 в 1 в кругу, передачи в одно касание, вариант розыгрыша большинства.

1. Станция 1:
  - Задача: забить больше соперника.
2. Станция 2:
  - Водящий игрок отнимает шайбу и меняется с одним из атакующих.
3. Станция 3:
  - Задачи: передачи осуществляются в одно касание (не менее пяти передач), забить гол.

Навыки: вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга, оборонительная ситуация 1 в 1 и 2 в 1 на входе в зону.

Задачи: отработка технико-тактических групповых действий.

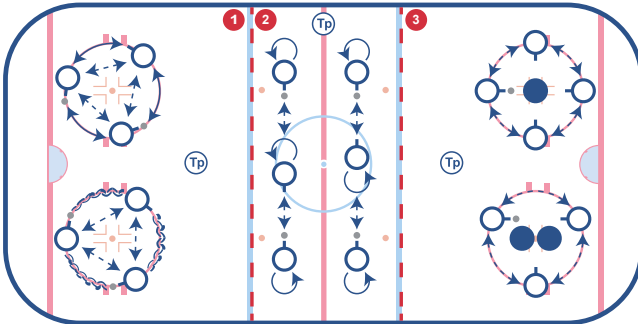
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: высокая

Величина нагрузки: средняя

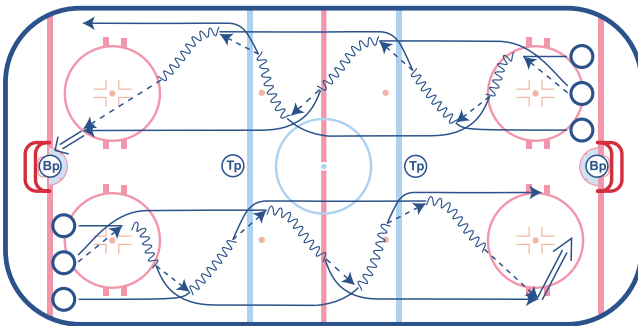
Направленность: смешанная



I. Подготовительная часть: 20 минут.

Разминка в движении: хоккеисты движутся по кругу выполняя вращательные движения в локтевых и плечевых суставах (клюшка в одной руке), вращательные движения кистей (клюшка в двух руках), вращательные движения корпусом (вправо и влево), наклоны и выпады на одно колено (правая и левая нога) - 5 минут.  
Временной режим: 10-20 секунд, 2 повторения на станции. Пауза 30-45 секунд.

1. Передачи шайбы в движении по круговым траекториям лицом и спиной вперед - 5 минут.
2. Передачи шайбы на месте разными способами, с поворотом на 360° - 5 минут.
3. Игра "отбери шайбу", взаимодействие на ограниченном пространстве - 5 минут. Атакующие хоккеисты контролируют шайбу через передачи друг-другу при движении по круговой траектории. Хоккеисты обороны при отборе шайбы меняются местами с атакующими.
4. Тренер следит за техникой выполнения передач.
5. Тренер может усложнить упражнение добавив препятствия на траектории передачи шайбы.

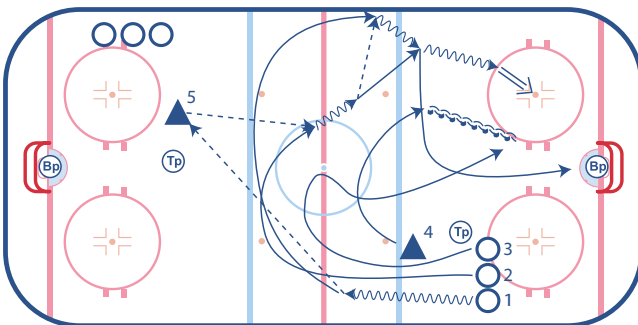


II. Основная часть 1: 20 минут.

Упражнение "3 в 0 с передачами" (10 минут): прием и передача шайбы в движении в тройке с броском по воротам.

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

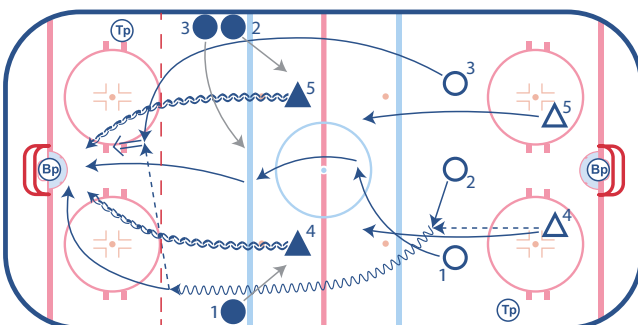
1. Исходная позиция хоккеистов на линии ворот. По сигналу тренера хоккеисты начинают движение к противоположным воротам со сменой мест, выполняя передачи различными способами, за 3-5 метров до ворот совершают бросок.
2. Хоккеисты, которые начинают движение без шайбы, должны двигаться с такой скоростью, чтобы подстроиться под прием передачи.
3. Хоккеисты с шайбой движутся с максимальной скоростью 3-5 метров.
4. Тренер следит за тем, чтобы первым в зону атаки входил хоккеист с шайбой.
5. Тренер может усложнить данное упражнение: установив препятствие по траектории движения хоккеистов.



Упражнение "3 в 1 с передачей от защитника" (10 минут): вход в зону нападения со сменой мест в средней зоне и атака ворот.

Временной режим: 20-30 секунд, 2-4 повторения. Пауза 1-1,5 минуты.

1. Хоккеисты располагаются согласно представленной схеме. Выполнение упражнения начинается по сигналу тренера.
2. Нападающие осуществляют раскат в средней зоне путем смены мест нападающих 1 и 2, игрок 3 своим маневром отвлекает внимание защитника. Осуществляют атаку ворот.
3. Защитник 4 осуществляет подкат и выбирает позицию для усложнения взаимодействия нападающих при входе в зону. Отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на взаимодействие нападающих при входе в зону, на подкат защитника в средней зоне, соблюдение им дистанции.
5. Тренер может усложнить упражнение путем подключения догоняющего игрока 5 в помощь защитнику 4.



III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнение "3 в 2 атака с ходу с продолжением позиционной атаки" (15 минут).

Временной режим: 30-40 секунд, 4-6 повторений. Пауза 75-90 секунд.

1. Выполнение упражнения начинается по сигналу тренера.
2. По сигналу тренера защитник 4 (белый) делает передачу на открывающегося нападающего 2.
3. Нападающие 1, 2, 3 (белые) осуществляют прохождение средней зоны через передачу со сменой мест и атакой ворот с ходу. Подбор шайбы и продолжение позиционной атаки. Нападающие 1, 2, 3 (синие) готовы к получению передачи после отбора шайбы своими защитниками и осуществляют атаку ворот.
4. Защитники 4, 5 (синие) осуществляют построение обороны (своевременный подкат, контроль дистанции, выбор позиции), отбор шайбы и начало контратаки.
5. Тренер своевременно подбрасывает вторую шайбу для позиционной атаки.
6. Тренер может усложнить упражнение указав игрокам 1, 2, 3 имитировать отбор в средней зоне.

IV. Заключительная часть: 15 минут.

Двухсторонняя игра 5 на 5 по заданию тренера.

Временной режим: 45-60 секунд, 5 повторений.

Тренер поддерживает быстрый темп посредством смен по ходу игры, без остановок на вбрасывания.

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

Навыки: ситуации 1 в 1 в атаке (на входе в зону нападения, на половину борта, в углу площадки).

Задачи: отработка технико-тактических индивидуальных действий.

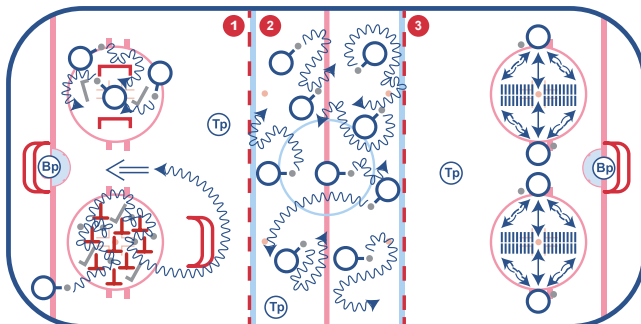
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: повышенная

Величина нагрузки: большая

Направленность: смешанная



I. Подготовительная часть: 20 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.

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

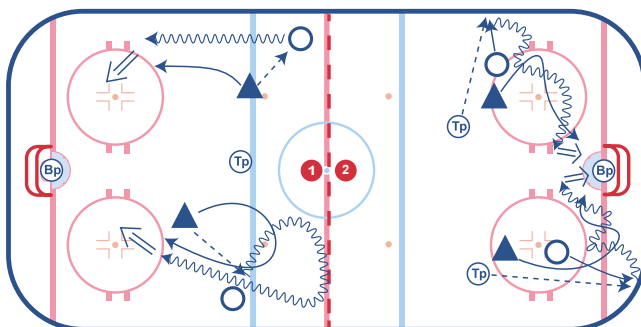
1. Скоростное ведение шайбы на ограниченном пространстве (с броском по воротам и без броска): максимально быстро (работа рук и ног) совершают обманные движения с постоянным контролем шайбы.

2. Хоккеисты осуществляют скоростное ведение шайбы стараясь выбить шайбу партнера, защищая свою шайбу частями тела - рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника.

3. Зеркальное повторение движений за партнером.

4. Тренер обращает внимание на контроль шайбы в движении различными вариантами.

5. Тренер может изменить упражнение поменяв конусы на хоккеистов.



II. Основная часть 1: 20 минут.

Упражнения 1 в 1 в атаке и обороне (на входе в зону нападения, на половину борта, в углах площадки).

Временной режим: 10-15 секунд, 2-4 повтора с каждой стороны. Пауза 75-90 секунд.

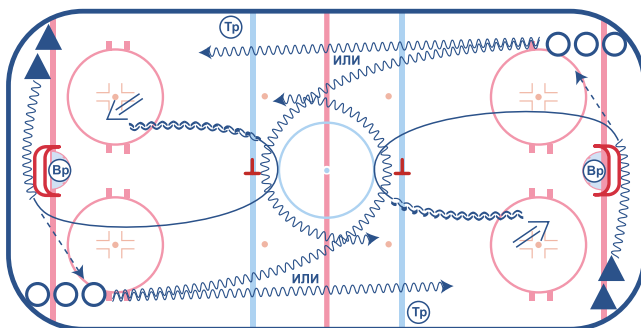
1. Хоккеисты находятся на исходных позициях. Старт упражнения по сигналу тренера.

2. Нападающие осуществляют атаку ворот в условиях ограниченного пространства и давления со стороны защитника.

3. Обороняющимся необходимо отобрать шайбу путем выбора траектории движения с контролем дистанции между нападающим и защитником, осуществляя движение попеременно лицом и спиной вперед.

4. Тренер обращает внимание на дистанцию, правильность траектории подката защитника, маневрирование и обманные движения нападающего.

5. Тренер может усложнить упражнение добавив временные ограничения на его выполнение или защитник играет перевернутой клюшкой (или без нее).



III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнение 1 в 1 в атаке и обороне на входе в зону нападения.

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

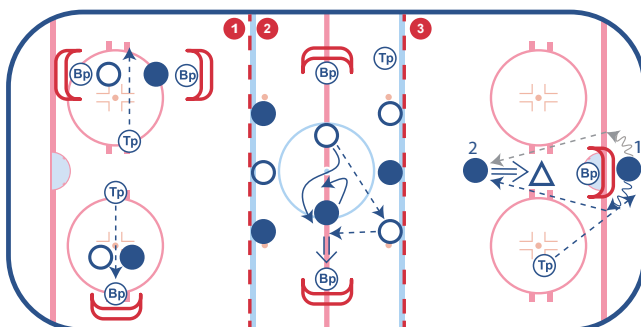
1. Хоккеисты располагаются на исходной позиции согласно схеме.

2. Нападающие стартуют с места после приема передачи от защитника, набирают скорость, обыгрывают защитника с помощью ранее изученных навыков, атакуют ворота.

3. Защитники начинают атаку с выходом из-за ворот и дальнейшим перестроением на оборону в максимально быстром темпе, осуществляют отбор шайбы.

4. Тренер следит за реакцией выбора траектории движения, ориентировании хоккеистами в быстро меняющихся условиях упражнения.

5. Тренер может усложнить упражнение добавив фактор неожиданности - в средней зоне по сигналу тренера нападающие могут изменить траекторию, двигаться прямо или по круговой. По указанию тренера хоккеисты нападения выбирают траекторию движения из двух вариантов.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

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

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

Упражнение начинается при вбросе тренером шайбы.

1. Хоккеисты выбирают наилучшую позицию для перехвата шайбы и осуществляют атаку ворот.

2. Атака ворот осуществляется только после передачи от партнера. Обороняющиеся могут выбрать опеку партнера или перекрыть траекторию передачи под бросок.

3. Нападающий 1 должен выбрать наиболее удобный вариант выхода из-за ворот с целью передачи нападающему 2 который обманными движениями выбирает наилучшую позицию для атаки ворот. Защитник препятствует маневрам нападающего 2 при этом держит во внимании нападающего 1 для возможной блокировки передачи.

4. Тренер обращает внимание на видение игровых ситуаций хоккеистами - своевременность открывания под передачи, бросок с разных углов передачи, отбор шайбы.

5. Тренер может изменить упражнение - хоккеист без шайбы играет с перевернутой клюшкой.

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

Подготовительная часть (I)

Основная часть (II, III)

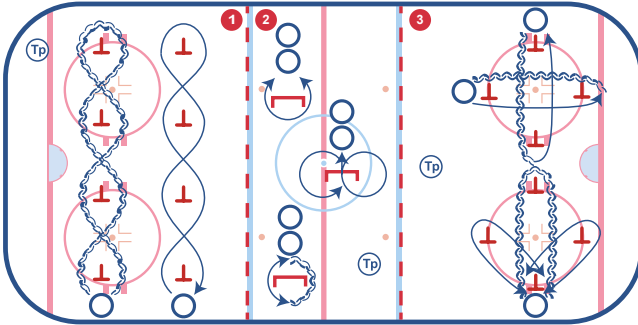
Заключительная часть (IV)

Навыки: «кораблики», «улитка», позиционная атака и оборона (шайба за воротами, в углу, на полборта).

Задачи: отработка технико-тактических индивидуальных, групповых действий.

Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут  
Координационная сложность: средняя  
Величина нагрузки: средняя  
Направленность: смешанная

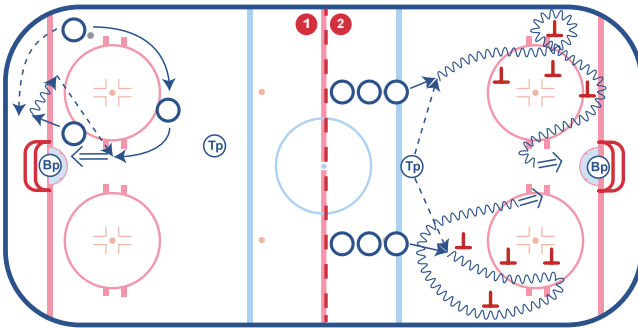


I. Подготовительная часть: 20 минут.

Разминка в движении: хоккеисты движутся по кругу выполняя вращательные движения в локтевых и плечевых суставах (клюшка в одной руке), вращательные движения кистей (клюшка в двух руках), вращательные движения корпусом (вправо и влево), наклоны и выпады на одно колено (правая и левая нога) - 5 минут. Временной режим: 2-3 повторения по 10-20 секунд на каждой станции. Пауза 75-90 секунд.

Хоккеисты начинают упражнения по сигналу тренера и двигаются согласно указанной схеме.

1. Хоккеисты осуществляют движение: скольжение "змейкой", слаломное скольжение со сменной ведущей ноги лицом и спиной вперед.
2. На станциях 2 и 3 хоккеисты выполняют: скольжение "корабликами" вокруг стоек, смена направления "улитками".
4. Тренер обращает внимание на технику владения коньками.
5. Тренер может видоизменить упражнения поменяв траектории движения.

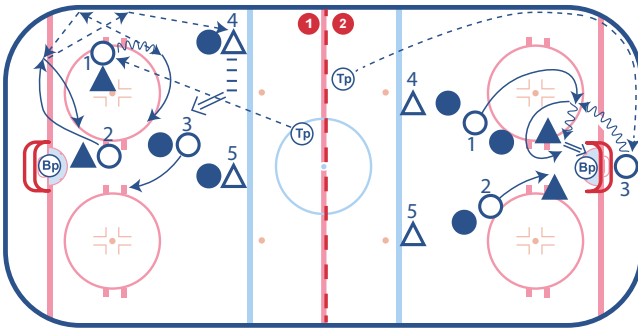


II. Основная часть 1: 20 минут.

Упражнения 3 в 0 "вертушка" в зоне нападения с атакой ворот и 1 в 0 с атакой ворот с выходом по центру.

Временной режим: 15-20 секунд, 3-4 повторения на станциях. Пауза 75-90 секунд.

1. Хоккеисты начинают упражнения по сигналу тренера и двигаются согласно указанной схеме.
2. На станции 1 нападающие осуществляют розыгрыш шайбы "вертушкой" и атаку ворот с последующим добиванием.
3. На станции 2, упражнение 1 в 0 с применением технических элементов "улитка", "кораблики", "обратный полукораблик" с выходом по центру ворот (из угла, с полборта) и броском.
4. Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.
5. Тренер может усложнять упражнения добавляя игроков сопротивления, большее количество передач.

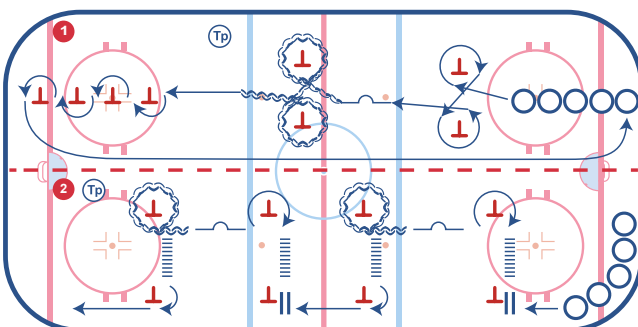


III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнения 5 на 5 "вертушка" с броском от защитника (станция 1), упражнения 5 на 5 "розыгрыш шайбы из-за ворот" (станция 2)

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

1. Упражнения начинаются по сигналу тренера. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме.
2. На станции 1 нападающий 1 получает передачу от тренера, выполняет передачу от борта хоккеисту 2, хоккеист 2 осуществляет передачу защитнику 4, защитник 4 осуществляет атаку ворот. Обороняющиеся - пассивная игра.
3. На станции 2 нападающий 3 выдвигается из-за ворот с шайбой, осуществляет передачу или атаку ворот, нападающие 1, 2 двигаются открываются под передачу от партнера, добивание шайбы. Обороняющиеся - пассивная игра.
4. Тренер следит за выбором позиции (своевременное открывание под передачи).
5. Тренер может изменять условия упражнений увеличением (уменьшением) уровня сопротивления обороняющихся (активный отбор).



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Эстафета.

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

1. Упражнения начинаются по сигналу тренера. Хоккеисты располагаются как указано на схеме.
2. На станции 1, по сигналу тренера хоккеисты осуществляют движение с применением технических элементов: "восьмерка" лицом и спиной, прыжок, переходы от скольжения лицом к скольжению спиной вперед, "кораблики" со сменной ведущей ноги. По завершению прохождения траектории ученики возвращаются в конец очереди передавая эстафету следующему на старте, выигрывает команда преодолевшая полосу быстрее остальных.
3. На станции 2, хоккеисты соревнуются в парах. В процессе прохождения полосы, хоккеисты применяют различные технические навыки и элементы: скрестный шаг, прыжок, улитка на 360° лицом и спиной вперед.
4. Тренер следит за техникой безопасности, за техникой и скоростью выполнения навыков.
5. Тренер может изменять траекторию движения, а также добавлять или исключать технические элементы требующие повышения уровня освоения. Тренер может выбрать один из предложенных вариантов эстафет.

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



Навыки: ситуации 1 в 1, 2 в 2 на входе в зону, построение обороны в средней зоне.

Задачи: отработка технико-тактических индивидуальных, групповых действий.

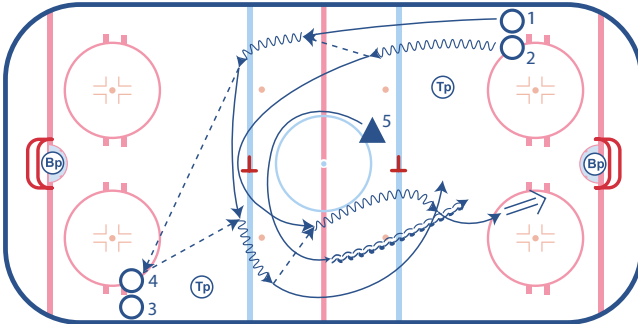
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: высокая

Величина нагрузки: большая

Направленность: смешанная



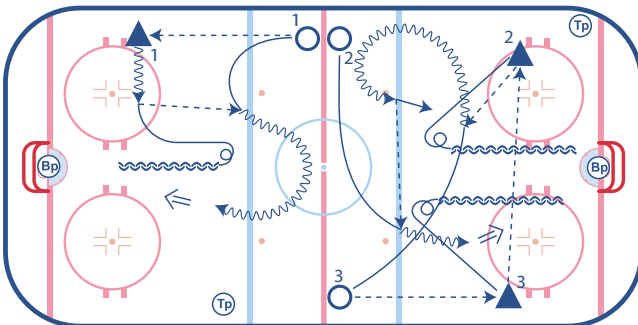
I. Подготовительная часть: 15 минут.

Разминка 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.

Упражнение 2 в 1 с раскатом и сменой мест при входе в зону, атакой ворот.

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

1. Хоккеисты нападения 1, 2 выполняют прохождение средней зоны приемом-передачей шайбы от хоккеиста 4, смену мест при входе в зону и атакой ворот.
2. Защитник 5 совершает подкат в средней зоне, препятствуя атаке нападающих.
3. Хоккеист 4 осуществляет прием, передачу нападающему 1 в процессе его движения в средней зоне.
4. Тренер следит за синхронностью действий нападающих при входе в зону (правило "вне игры"), подкатом защитника в средней зоне.
5. Тренер может усложнить упражнение посредством добавления хоккеиста 3 в качестве догоняющего в помощь защитнику 5.

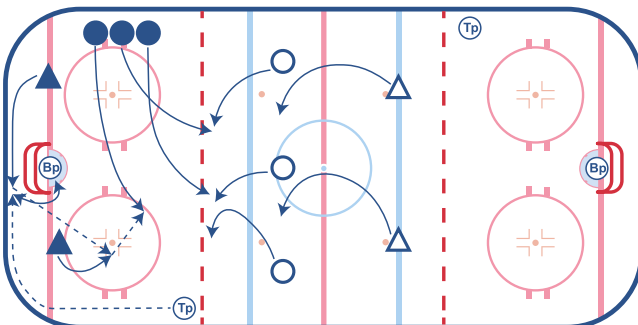


II. Основная часть 1: 15 минут.

Упражнение 1 в 1, 2 в 2 со входом в зону и атакой ворот.

Временной режим: 2-3 повторения по 10-20 секунд. Пауза 75-90 секунд.

1. Расположение и движения игроков согласно представленной схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.
2. Нападающие 1, 2, 3 выполняют раскат, прием передачу от защитника и осуществляют атаку ворот 1 в 1 и 2 в 2 соответственно.
3. Защитники 1, 2, 3 осуществляют прием-передачу между собой, подкат, построение обороны в 1 в 1 и 2 в 2 соответственно.
4. Тренер обращает внимание хоккеистов на контроль дистанции между нападающими и защитниками, вход в зону без потери шайбы на синей линии.
5. Тренер может поменять условия игры: защитники должны отобрать шайбу до синей линии активными действиями.



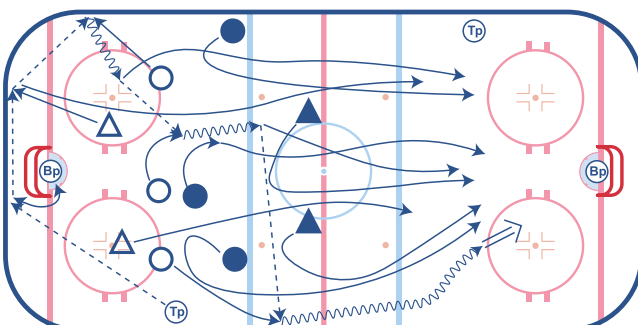
III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнение 3 в 5. Преодоление обороны в средней зоне с атакой ворот.

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

Упражнение начинается с вбрасывания тренером шайбы в зону. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме.

1. Вратарь останавливает вброшенную шайбу за воротами. Защитники (синие) подкатываются, подбирают шайбу, делают передачу между собой, осуществляют пас своим нападающим.
2. Нападающие (синие) осуществляют раскат, получают передачу от защитников и взаимодействуя в тройке проходят выделенную область без потерь, осуществляют атаку ворот.
3. Обороняющиеся (белые) в выделенной области должны осуществить подкат, направив атаку по левому краю обороны и отобрать шайбу.
4. Тренер обращает внимание на прохождение выделенной зоны без потери шайбы.
5. Тренер может уменьшить или увеличить численность атакующих и обороняющихся хоккеистов, выставить границы зоны по своему усмотрению.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Игра 5 на 5 по заданию. Контролируемый выход из зоны с преодолением обороны системы 1-4 и атакой ворот.

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

1. Упражнение начинается с вбрасывания тренером шайбы в зону. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме.
2. Атакующая пятёрка (белые) осуществляют выход из зоны посредством перепаса между защитниками, преодоление обороны в средней зоне и атакой ворот.
3. Обороняющаяся пятёрка (синие) осуществляет построение системы обороны 1-4, организует отбор шайбы до своей синей линии и проводит контратаку с места отбора.
4. Тренер следит за правильностью выполнения движений и действий, делая основной упор на условия максимально приближенные к соревновательным.
5. Тренер может смоделировать конкретную игровую ситуацию предстоящих соревнований: игра на утомлении, активное давление со стороны обороняющейся пятёрки, игра с наличием судей.

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

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

Задачи: отработка технико-тактических индивидуальных, групповых действий.

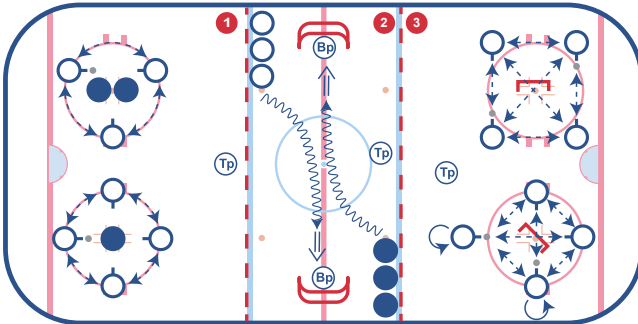
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 60 минут

Координационная сложность: низ

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная

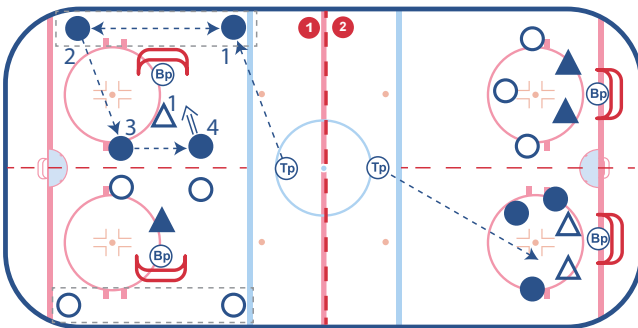


I. Подготовительная часть: 15 минут.

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. Передачи шайбы в движении по круговым траекториям лицом и спиной вперед.
2. Игра "буллиты". Хоккеисты осуществляют выход 1 в 0, играют до забитой шайбы.
3. Игра "горячие пирожки". Хоккеисты осуществляют передачи в одно, два касания.
4. Тренер обращает внимание на прием-передачи шайбы, обыгрыш вратаря.
5. Тренер может условие добавив большее количество передач без ошибок, быстрее забить буллит.

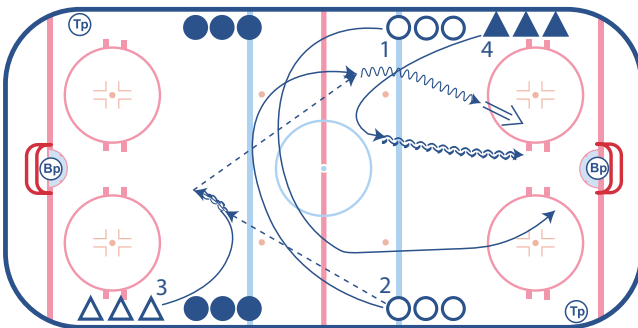


II. Основная часть 1: 15 минут.

Упражнения 1 в 4, 3 в 2 (игра под воротами) с атакой ворот.

Временной режим: 30-45 секунд, 2-4 повторения на станции. Пауза 90-120 секунд. При забитой шайбе, тренер осуществляет повторный вброс.

1. Хоккеисты расположены как указано на схеме. Упражнения начинаются с вброса тренером шайбы.
2. Станция 1: Нападающие 1, 2 (синие) выполняют передачу (без движения) хоккеистам 3, 4. Нападающие 3, 4 осуществляют атаку ворот 2 в 1. Защитник 1 (белый) должен перехватить шайбу и передать любому из своих партнеров (белые).
3. Станция 2: Нападающие (синие) взаимодействуя осуществляют атаку ворот. Защитники (белые) должны построить оборону, перехватить шайбу и передать ее своим нападающим (белым) на другой стороне площадки.
4. В данном примере "восстановительного" занятия тренеру стоит обращать внимание на ровный темп (без повышения) занятия.
5. Тренер может изменить упражнения добавив условие на количество передач до броска по воротам.

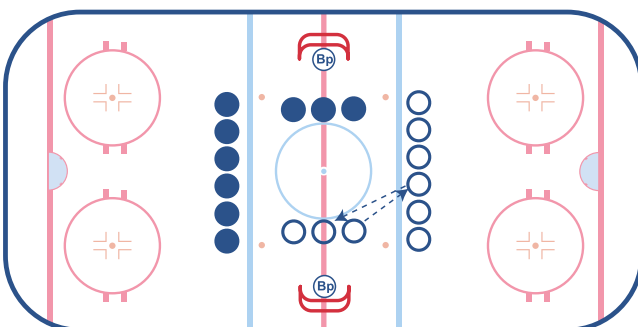


III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнение 2 в 1 со сменой мест в средней зоне и атакой ворот.

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

1. Хоккеисты располагаются согласно схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающие 1 и 2 осуществляют раскат в средней зоне со сменой мест, передача-прием шайбы от защитника 3 и атакуют ворота.
3. Защитник 4 выполняет подкат, выбор позиции при ситуации 1 в 2, отбор шайбы. Защитник 3 осуществляет подкат, прием передачу нападающему 2.
4. В данном примере "восстановительного" занятия тренеру стоит обращать внимание на ровный темп (без повышения) занятия.
5. Тренер может добавить дополнительные условия: нападающие перед броском должны сделать не менее четырех передач между собой, защитники обороняются с догоняющим защитником 3.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Игра 3 на 3 в средней зоне с атакой ворот.

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

1. Игроки располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается при передаче шайбы от тренера.
2. Атакующие, при перехвате шайбы, должны осуществить прием-передачу со своими партнерами стоящими вдоль синей линии. Осуществить атаку ворот.
3. Защитники (синие): построение обороны, перехват шайбы, передача-прием с партнером (вдоль синей линии) и атакой ворот.
4. Условия победы - количество забитых голов или игра по времени.
5. Тренер может видоизменить упражнение поменяв позиции ворот (например тыльной стороной друг к другу в центральном кругу вбрасывания).

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.

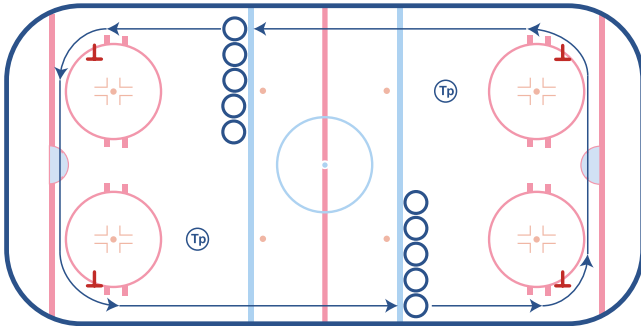
**Инвентарь:** ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: высокая

Величина нагрузки: большая

Направленность: смешанная



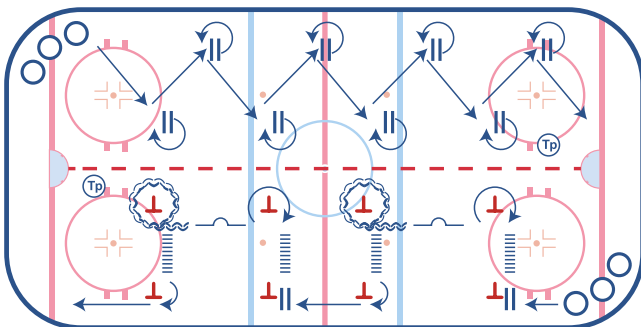
I. Подготовительная часть: 20 минут.

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

Временной режим: 2 повторения по 3 круга на время. Паузы между повторами 2-3 минуты (до восстановления ЧСС до 120-130 уд./мин.<sup>-1</sup>)

1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Старт по сигналу тренера.
2. Движение по кругам для определения функционального состояния.
3. Тренер измеряет время движения хоккеистов и вносит результаты в протокол (приложение № xx) для составления динамики и анализа функционального состояния.

Подготовительная часть (I)



II. Основная часть 1: 20 минут.

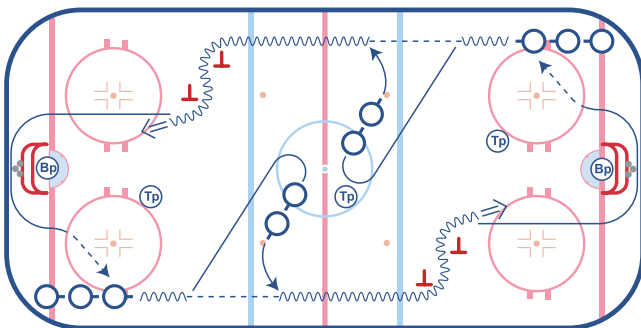
Определение уровня владения коньками.

Упражнение "городок".

Временной режим: 1-2 повторения. Пауза 90-120 секунд.

1. Игроки располагаются согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Предлагается 2 варианта траектории для последовательного выполнения технических элементов: повороты, прыжки, скольжение лицом и спиной вперед, торможения и развороты на 360°, скрестный шаг влево и вправо.
3. Выбор технических навыков и элементов полностью зависит от поставленных целей и выбранных приоритетов в каждом конкретном мезо, микро-цикле.
4. Оптимальным количеством игроков для одного тренера является 5-7 учеников.
5. Тренеру необходимо следить за каждым хоккеистом, поэтому целесообразно увеличивать паузы между стартами хоккеистов.

Основная часть (II, III)



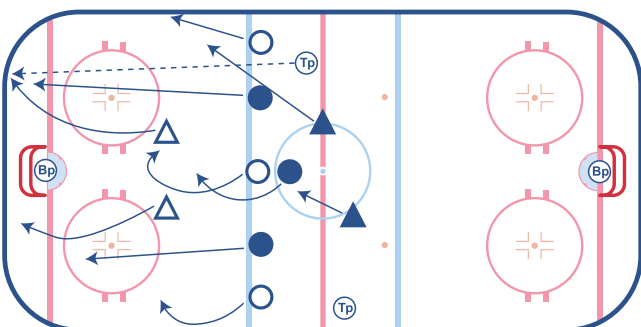
III. Основная часть 2: 20 минут.

Тестирование уровня индивидуальной тактической подготовленности.

Упражнение 1 в 0 в потоке с выходом по центру ворот и броском.

Временной режим: 5-7 минут, по 4-6 повторений с каждой стороны. Пауза 90-120 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на исходных позициях. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Необходимо выбрать элементы и навыки индивидуальной тактической подготовки изученные за предыдущий период (например открывание под передачу, маневрирование, обманные движения, поиск и улучшение позиции с выходом по центру ворот).
3. Хоккеисты должны стремиться к максимальному проявлению скоростных способностей (максимально приближенно к реальной игровой ситуации).
4. В данном упражнении желательно увеличить количество тренеров (помощников) для более объективной и качественной оценки навыков хоккеистов.
5. Если снижается качество выполнения технических элементов, тренер может упростить упражнение, убрав препятствия, снизив скорость выполнения.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

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

Упражнение 5 на 5 выход из под давление, отбор шайбы и контратака.

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

1. Хоккеисты располагаются на исходных позициях. Тренер забрасывает шайбу в угол и начинается упражнение.
2. Обороняющиеся (белые) по заранее подготовленной тренером схеме выходят из зоны и осуществляют атаку ворот.
3. Атакующие (синие) осуществляют давление по заранее подготовленной тренером схеме, отбор шайбы.
4. Тренер должен заранее объяснить хоккеистам схемы движения в атаке и обороне.
5. Тренер может видеоизменить упражнение вбрасывая шайбу в разные участки игрового поля, хоккеисты должны ориентироваться в ролях (атакующие или обороняющиеся).

Заключительная часть (IV, V)

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 общеподготовительных 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».




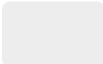



### ■ Ловкость:

- «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 и без.

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

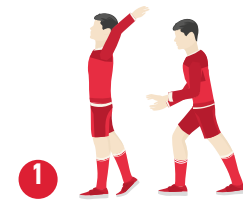
	Мяч для флорбола		Мишень
	Мячи		Лестница координационная
	Мячи		Гимнастическая палка
	Клюшка		Лыжи
	Клюшка для флорбола		Обручи
	Шарик воздушный		Стул
	Конус		Коврик
	Мешочек с косточками		Куб
	Кегли		Волейбольная сетка
	Корзина		Турник
	Гантели		Шведская лестница
	Теннисная ракетка		Брусья
	Полусфера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

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

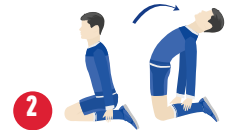
1. Дыхательные упражнения при ходьбе. На вдох руки медленно поднять, на выдох опустить.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.



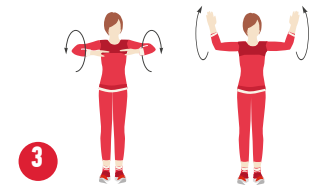
2. Согнуть ноги, сесть на голенистооп, медленно прогнуться

Выполнить медленно, 10—12 повторений.



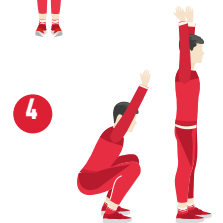
3. Круговые движения в локтевом и плечевом суставах

Выполнить медленно, 10—12 повторений.



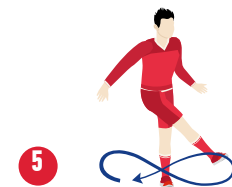
4. Присед, руки подняты

Выполнить медленно, 10—12 повторений.



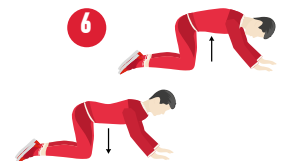
5. Выполнить движение ногой по траектории «восьмерки».

Выполнить медленно, 10—12 повторений на каждую ногу.



6. Сгибание-разгибание спины, стоя на коленях. Следить за дыханием.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.



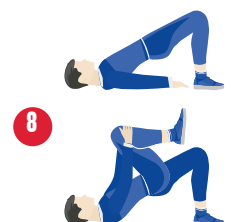
7. Стоя на коленях, касаться ладонью противоположного голенистооп.

Выполнить медленно, 6—8 повторений на каждую сторону.



8. Подъем таза из положения «лежа на спине» и сгибание ноги. Следить за дыханием.

Выполнить медленно, 8—10 повторений на каждую сторону.

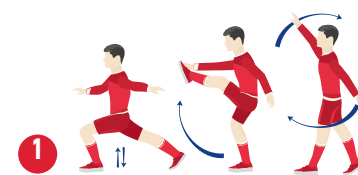


СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

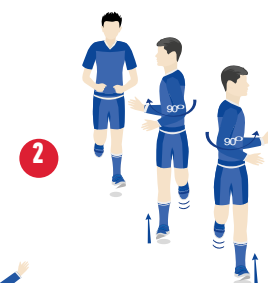
1. Круговые движения руками правая вперед — левая назад; махи ногами с касанием пальцев высоко поднятой ладони; попеременные пружинящие выпады на каждую ногу в движении.

Правая рука вперед — левая назад; махи ногами с касанием пальцев высоко поднятой ладони; попеременные пружинящие выпады на каждую ногу в движении. Выполнить ритмично, 10—12 повторений.



2. Бег с поворотами корпуса на 90°.

Через каждые 5—6 шагов. Дополнить бегом спиной вперед. Выполнить по 50—60 шагов.



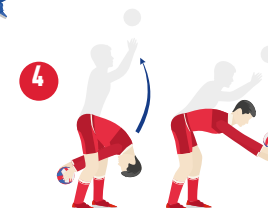
3. Прогнуться и коснуться ладонью голеностоп, продолжить движение, выполнять каждые 5—6 шагов.

Выполнить ритмично, 6—8 повторений на каждую сторону.



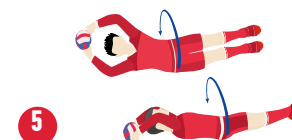
4. Наклоны вперед с подбрасыванием мяча в движении.

Выполнить ритмично, 8—10 повторений.



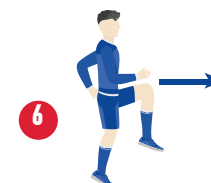
5. Перекаты с мячом в руках.

Выполнить ритмично, 8—10 оборотов в каждую сторону.



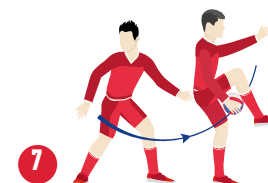
6. Бег с высоким подниманием бедра.

Движения ритмичные, пробежать 15—20 метров.



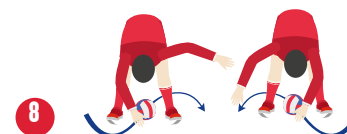
7. Бег с проносом мяча под бедром.

Движения точные, ритмичные, пробежать 15—20 метров.



8. Бег с остановкой и перекачиванием мяча вокруг ног.

Движения точные, ритмичные, пробежать 15—20 метров. Остановка каждые 3—4 метра.



**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Ноги врозь, в наклоне достать плечами пол.

2. Исходное положение ноги вместе. Выпады вперед (правой и левой поочередно), руки в стороны, прогнуться.

3. Из положения «стоя на коленях» наклониться вперед, вправо, влево, назад, отвести руку за спину, коснуться голенистопа.

4. Согнуть ноги, сесть на голенистопа, руки вытянуты вверх, медленно наклониться, вернуться в исходное положение, медленно прогнуться.

5. Исходное положение ноги врозь, руки на поясе. Поворачивая корпус в разные стороны, принять положение «барьерный шаг».

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

7. Встать на колени носки врозь. Руки положить на пояс, сесть между пятками, подтянуть руки вверх, наклониться назад, лечь на спину.

8. Партнер поднимается по шведской лестнице и держится двумя руками. Лечь на спину партнеру расслабить мышцы.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Выполнить 8—10 раз.

Сделать по 8—10 повторений на каждую сторону.

Сделать по 8—10 повторений на каждую сторону.

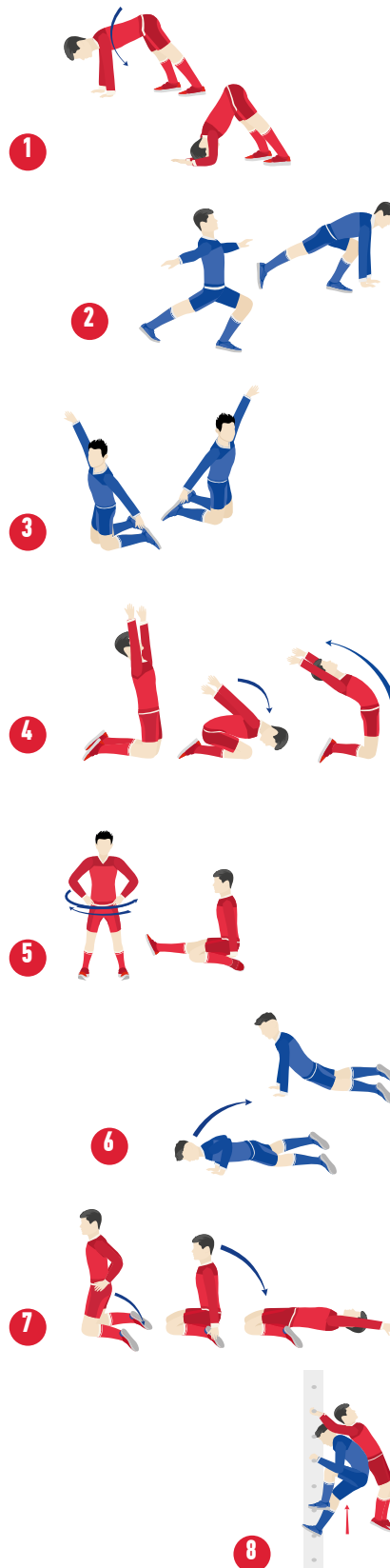
Выполнить медленно, 10—12 повторений.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.

Выполнить медленно, 10-12 повторений.





СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

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

4. Выполнить махи ногами с прыжком во время смены, касаясь носком ладони противоположной руки.

5. Бег на месте с высоким подниманием бедра и быстрой работой рук. Начинать по сигналу тренера, считать движения, сделать максимальное количество.

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

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

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

Выполняется 8—10 повторений.

Выполнить по 10—12 повторений.

Выполнить по 6—8 повторений в разные стороны.

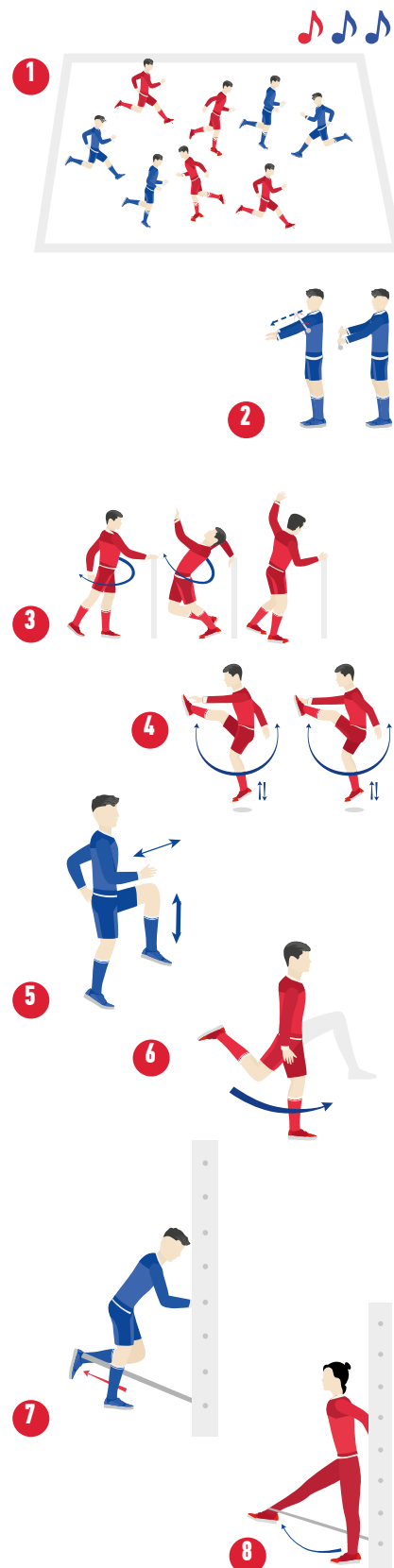
Выполнить по 6—8 повторений в разные стороны.

Выполнить по 3, 5, 10 секунд.

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

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

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



Инвентарь:

Координационная сложность:  
средняя

## СОДЕРЖАНИЕ

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

2. Прыжки через скакалку с подтягиванием ног к груди один раз на каждые три обычных прыжка.

3. Прыжки через скакалку с продвижением спиной вперед.

4. Прыжки через скакалку с продвижением по заданной траектории.

5. Прыжки через мяч по заданной траектории.

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

7. Бег по пересеченной местности (холм овраг) со спуска и подъем в максимальном темпе. Партнер начинает движение после получения эстафетной палочки (мяча).

8. Бег в максимальном темпе, при помощи рук и ног.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполняется 8—10 повторений.

Выполняется быстро по 20—30 с.

Выполняется быстро по 20—30 с.

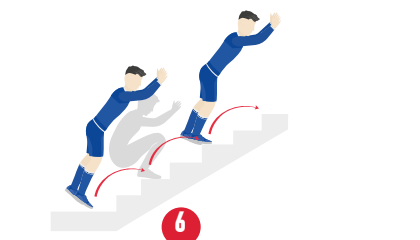
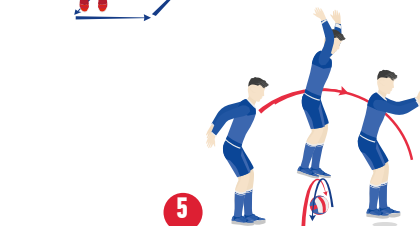
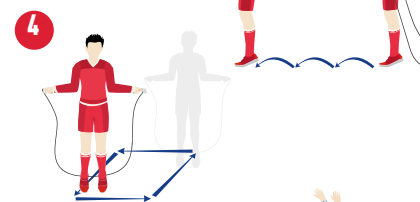
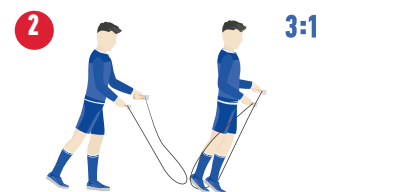
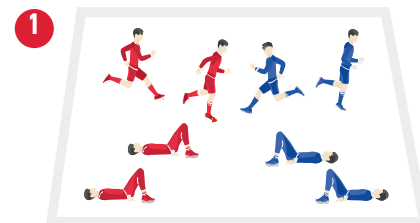
Выполняется быстро по 20—30 с.

Выполняется быстро по 20—30 с.

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

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

Выполнить 6—8 повторений. 15—20 с.



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Подвижная игра «салки».

Время игры 5 минут.

2. Подвижная игра 10:8. Занимающихся делят на команды. Команды должны выполнить 10 передач подряд, противник создает помехи. Побеждает та которая быстрее наберет 10 передач.

Время игры 5 минут.

3. Занимающиеся прыгают с точки на точку, с поднятыми руками.

Выполнить 4—6 повторений.

4. Бег с поворотами. Занимающиеся во время бега выполняют каждые 5—8 шагов повороты на 90° в разные стороны.

Выполнить 4—6 повторений.

5. Бег цепочкой с кувырком назад по сигналу тренера.

Выполнять 20—30 с по 4—6 повторений.

6. Бег по квадрату со стороной 10—20 метров. Чередовать спринт и обычный бег.

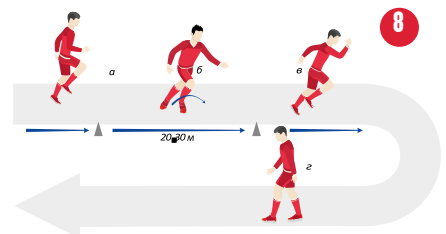
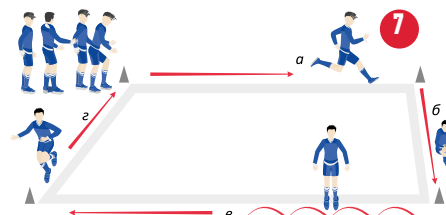
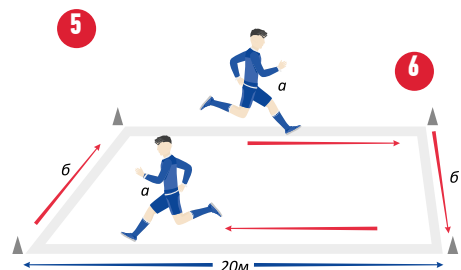
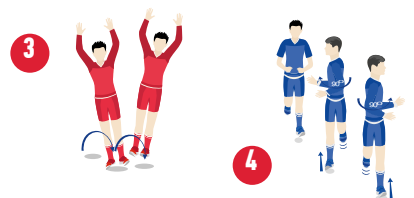
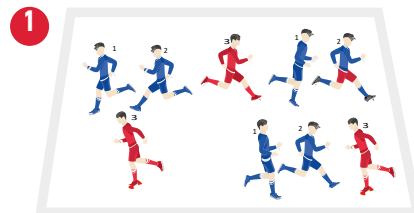
Выполнять 20—30 с по 4—6 повторений.

7. Бег по квадрату со сменой способа.

Выполнять 20—30 с по 4—6 повторений.

8. Бег по прямой со сменой способа.

Выполнять 20—30 с по 4—6 повторений.



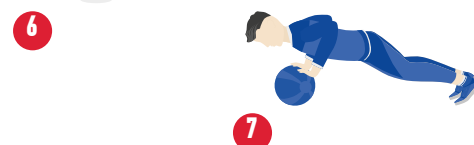
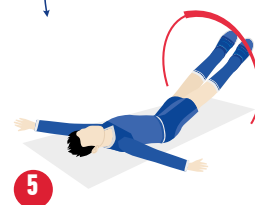
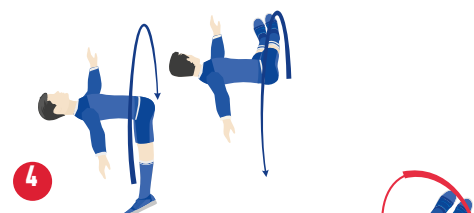
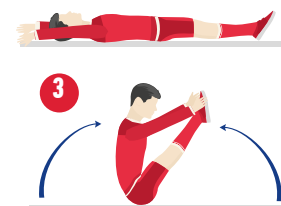
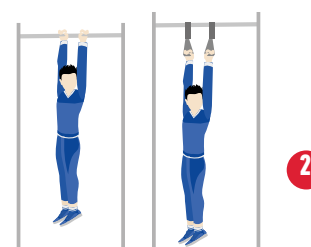
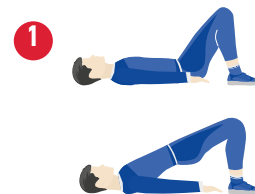
Инвентарь:

СОДЕРЖАНИЕ

1. Подъем таза из положения «лежа на спине». Следить за дыханием.
2. Выполнить вис на перекладине. Расслабить мышцы.
3. Из положения «лежа на спине», ноги вместе, руки в стороны вверх, сесть, поднять прямые ноги, руками коснуться носков ног, задержаться в этой позиции.
4. Из положения «лежа на спине», ноги вместе, руки в стороны ладонями вниз, поднимать ноги под углом 90 градусов и опускать их в разные стороны попеременно.
5. Из положения «лежа на спине», ноги вместе, руки в стороны ладонями вниз, поднимать ноги под углом 90° делать круговые движения.
6. Выполнить присед на левую ногу, правую вытянуть вперед, не касаться пола, удерживать такое положение 5—6 с, поменять ноги.
7. Сгибание и разгибание рук из упора на медицинболе.
8. Двое занимающихся принимают положение «упор лежа» стоят лицом друг к другу. По сигналу тренера начинают перетягивать друг друга за руки, стараясь нарушить равновесие соперника.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

- Выполнить медленно, 10—12 повторений.
- Продолжительность 30—60 с.
- Продолжительность 30—60 с.
- Выполнить 6—8 повторений в каждую сторону.
- Выполнить 6—8 повторений по часовой стрелке и против.
- Выполнить 6—8 повторений в каждую сторону.
- Выполнить 12—15 повторений.
- Продолжительность от 30 до 60 с.



**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

1. Закрепить резиновый эспандер к ноге и стенке, по сигналу начать сгибать и разгибать ногу в коленном суставе в среднем темпе.

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

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

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

3. Закрепить резиновый эспандер к ногам и стенке, по сигналу начать сгибать ноги, подтягивая их к корпусу.

Выполнить по 30, 60, 120 секунд по 2—3 подхода.

4. Прыжок в упор присев с двух ног.

Выполнить 6—8 повторений.

5. Прыжки вправо, влево в приседе.

Выполнить по 30, 60 секунд по 2 подхода.

6. Прыжки с поворотом корпуса вправо, влево.

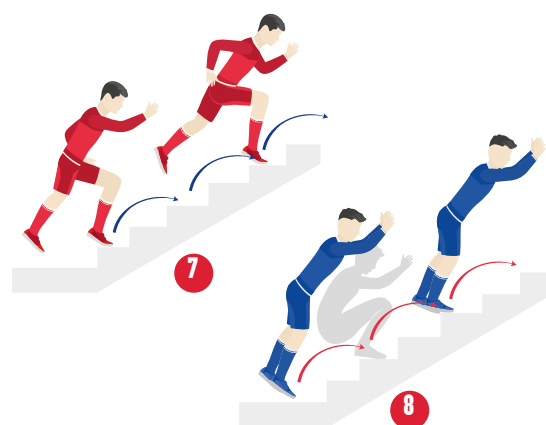
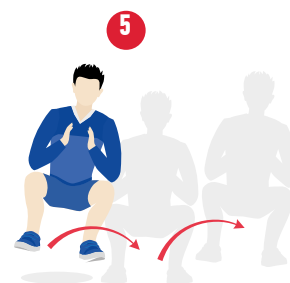
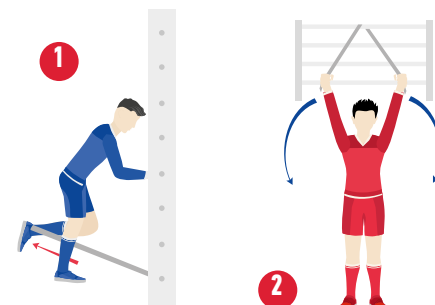
Выполнить по 30, 60 секунд по 2 подхода.

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

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

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

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



### СОДЕРЖАНИЕ

1. Прыжок с двух ног.

2. Присед на одну ногу.

3. Тройной прыжок в упор присев с двух ног.

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

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

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

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнить 3—4 повторения.

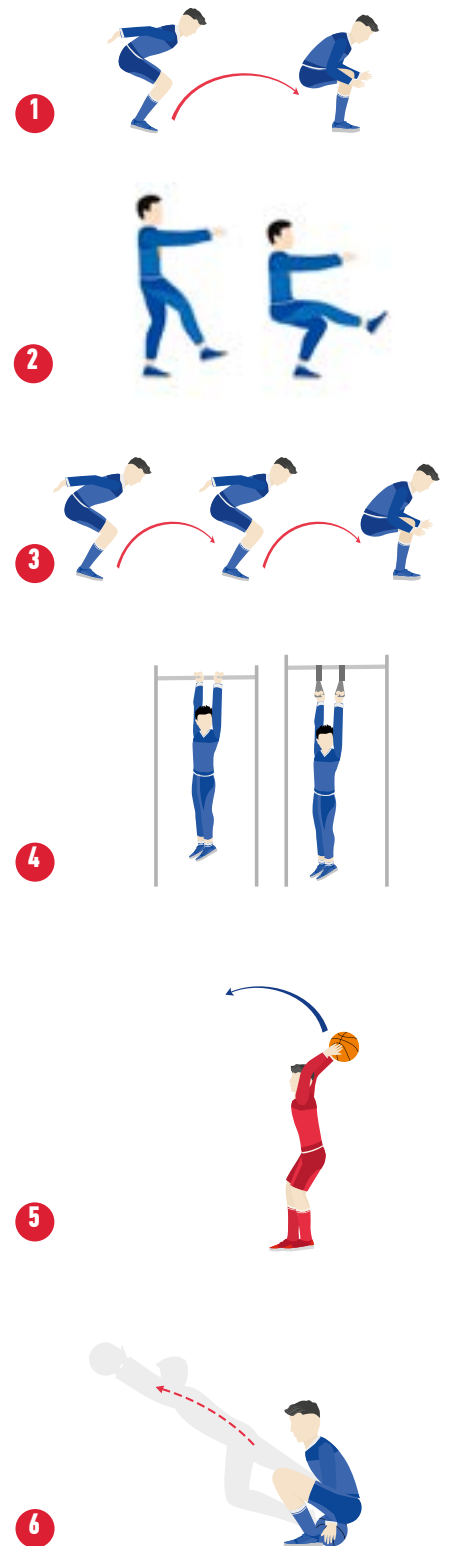
Выполнять по 6—8 повторений.

Выполнить 2—4 повторения.

Количество 12—15 повторений.

Количество повторений 6—8.

Количество повторений 6—8.





**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

1. Плавание различными способами.

Продолжительность 30—60 минут.

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

Продолжительность 30—45 минут.

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

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

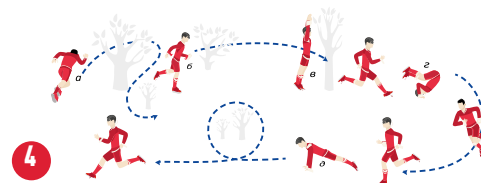
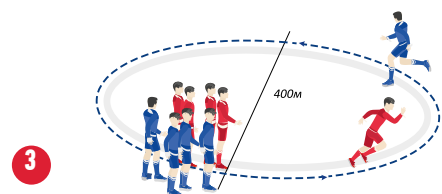
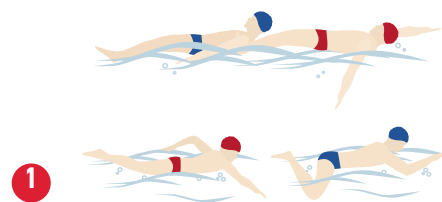
Продолжительность 30—60 минут.

5. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.

Продолжительность 30—60 минут.

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

Продолжительность 30—60 минут.



**СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

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

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

5. Бег по лестнице вверх и вниз.

6. Прыжки через скакалку ноги врозь.

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 30—45 минут.

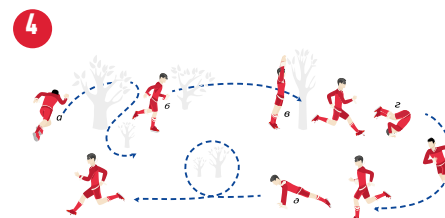
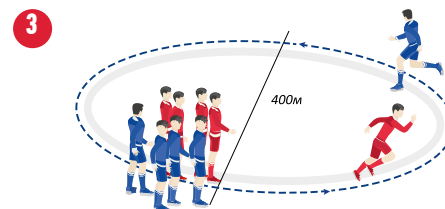
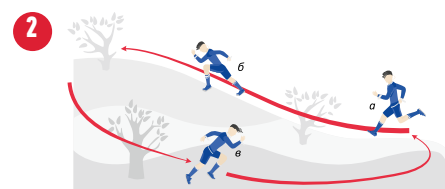
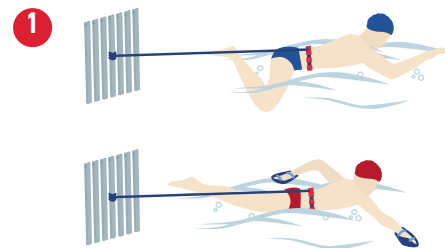
Продолжительность 30—45 минут.

Продолжительность 30—60 минут.

Продолжительность 20—30 минут.

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

Выполняется в среднем темпе 8—10 повторений.



**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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

Продолжительность 20—30 минут.

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

Продолжительность 30—45 минут.

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

Продолжительность 30—45 минут.

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

Продолжительность 20—30 минут.

5. Прыжки через скакалку ноги врозь.

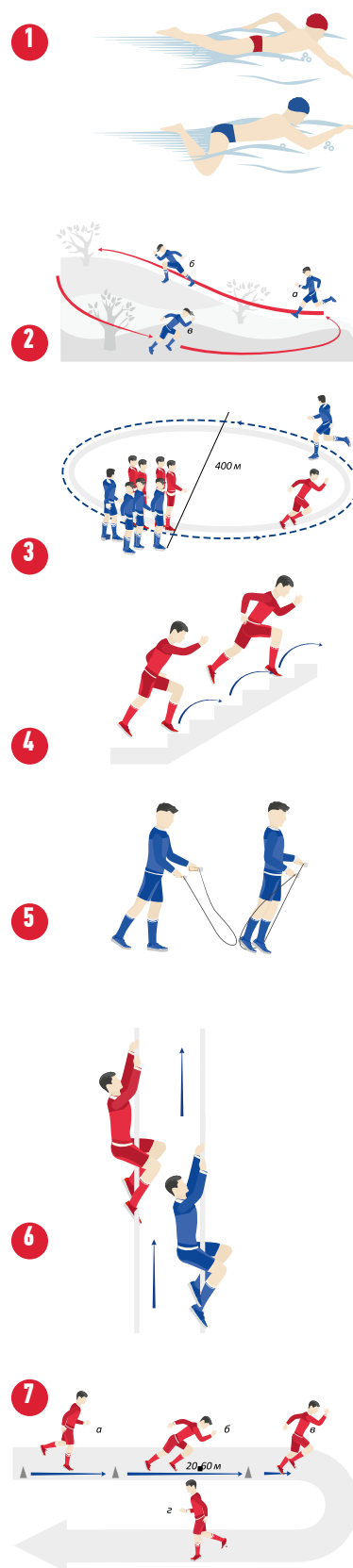
Выполняется в быстром темпе 6—8 повторений по 60 секунд.

6. Лазание по канату на скорость.

Выполнить 8—10 повторений.

7. Фартлек.

Продолжительность 20—30 минут.

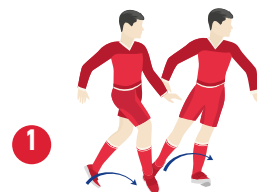


Подприоритеты: «Проприорецепция», «Ориентирование в пространстве», «Равновесие»

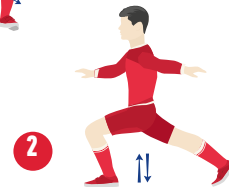
Инвентарь:

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Бег скрестным шагом (боком нога за ногу).



2. Бег с поочередными выпадами на правую и левую ноги.



3. Бег приставным шагом — ноги в сторону.



4. Бег с подпрыгиваниями на левой (правой) ноге. Во время подпрыгивания сгибать ногу в колене, энергично работая руками.



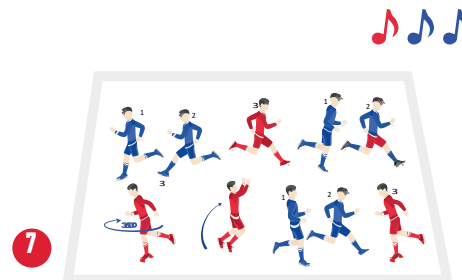
5. Бег с имитацией: удары, броски.



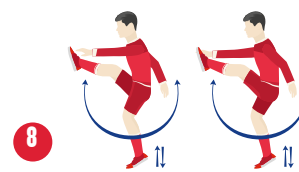
6. Бег с прыжком — ноги вместе влево и вправо.



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



8. Попеременные прыжки на левой и правой ноге с махом другой ногой вперед и назад.

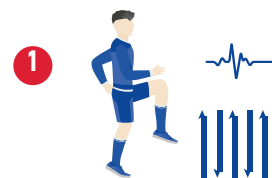


СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Бег на месте с изменением характеристик темпа и ритма.

Продолжительность 20—30 минут.



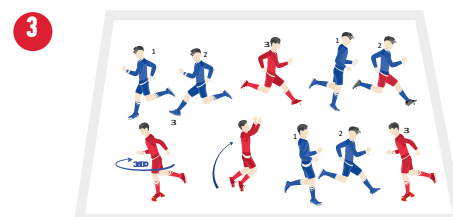
2. Бег. По сигналу тренера прыжок вверх, после приземления кувырок, продолжить бег.

Продолжительность 20—30 минут.



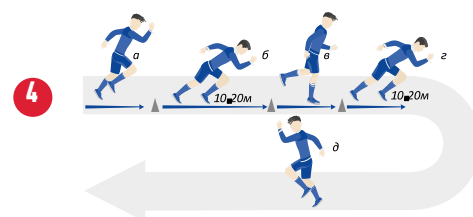
3. Бег по кругу. По сигналу тренера выполнить поворот на 360° (один короткий свисток-влево, два коротких-свистка вправо), продолжить бег. Упражнение можно усложнить, выполняя повороты в прыжке.

Продолжительность 20—30 минут.



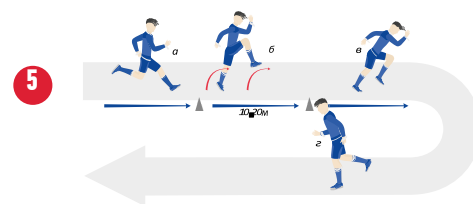
4. Переменный бег. Занимающиеся пробегают отрезки с различной интенсивностью.

Продолжительность 20—30 минут.



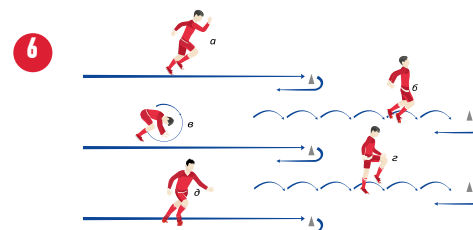
5. Бег с включением прыжков.

Продолжительность 20—30 минут.



6. Бег с включением различных элементов.

Продолжительность 20—30 минут.



7. Выполнить из положения стоя несколько кувырков вперед, заканчивая их прыжком прогнувшись, руки вверх.

Продолжительность 20—30 минут.



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

Инвентарь:

Координационная сложность:  
повышенная

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Ходьба на руках с дополнительным катанием мяча.

2. Рывок с ведением мяча, кувырок с ним, после чего продолжается ведение мяча.

3. Упражнение в парах. Первый занимающийся толкает партнера в спину, задача второго — резко развернуться и убежать с ведением мяча.

4. В парах один из партнеров осуществляет ведение мяча в круге, задача второго — действуя одной рукой, вытеснить его из круга.

5. Партнеры держат мяч, забираются по шесту вверх.

6. Игра ногами волейбольным мячом через сетку.

7. Броски с обводкой.

8. Зеркальные движения.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 20—30 минут.

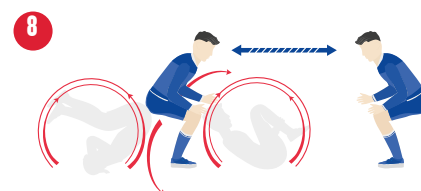
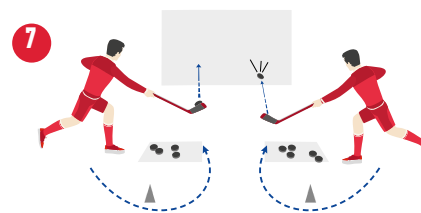
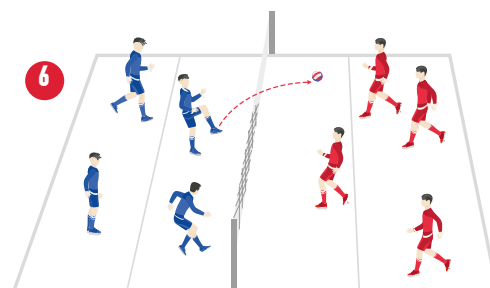
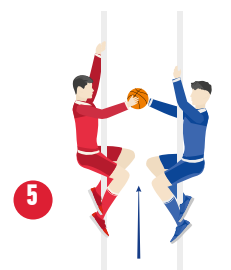
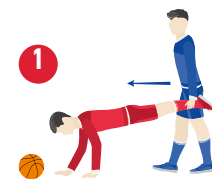
Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 20—30 минут.





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

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность: средняя

Величина нагрузки: малая

Направленность: аэробная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

10 минут

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

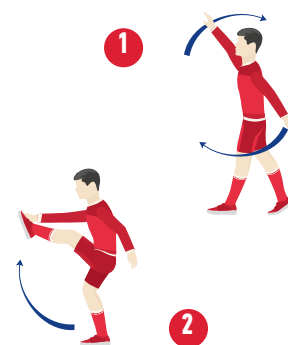
Бег с попеременным движением рук вперед и назад.

Бег с касанием носка высоко поднятой ноги.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

Сделать два подхода по 12—15 метров.

Сделать два подхода по 12—15 метров.



Основная часть

40 минут

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

Выполнение опорного прыжка.

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

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

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

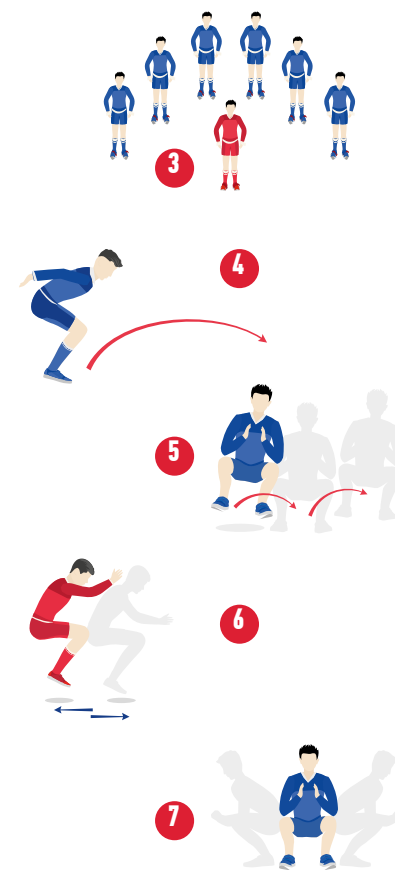
Продемонстрировать технику выполнения опорного прыжка. Разделить занимающихся на четыре группы начать упражнение.

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

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

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

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



Заключительная часть

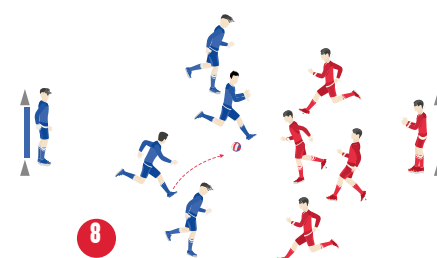
10 минут

Подвижная игра с элементами футбола.

Построение.

Продолжительность 8 минут. Игра со сменами по 45 секунд.

Подведение итогов занятия.



Задачи:

Инвентарь:

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

10 минут

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

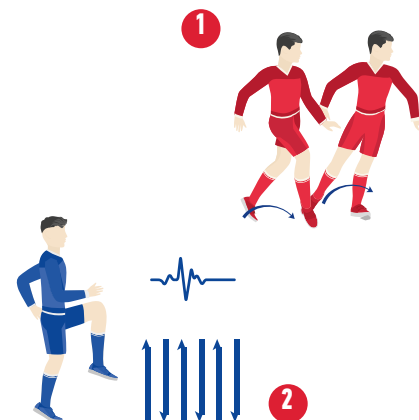
Бег скрестным шагом (бокром нога за ногу).

Бег на месте с изменением характеристик темпа и ритма.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

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

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



Основная часть

40 минут

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

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

Выполнить из положения стоя несколько кувырков вперед, заканчивая их прыжком прогнувшись, руки вверх.

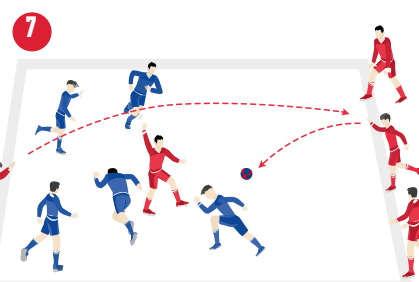
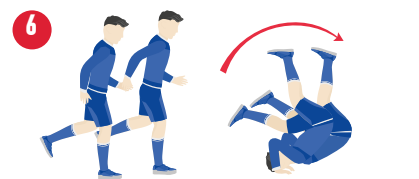
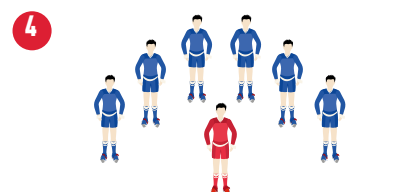
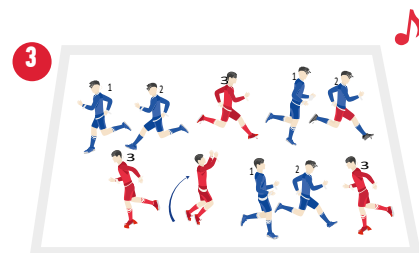
Партнеры, держась за руки, делают кувырок вперед из ходьбы.

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

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

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

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



Заключительная часть

10 минут

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

Построение.

Продолжительность 8 минут. Игра со сменами по 45 секунд.

Подведение итогов занятия.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

10 минут

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

Бег с поочередными выпадами на правую и левую ноги.

Бег с прыжком и закидыванием голени назад.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

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

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



Основная часть

40 минут

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

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

Закрепить резиновый эспандер к корпусу и стенке, по сигналу начать бег. Вариант — выполнить прыжок с двух, с одной ноги, имитировать бег на коньках.

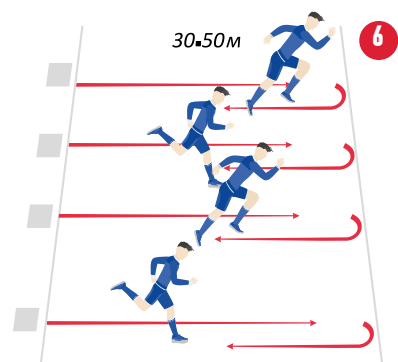
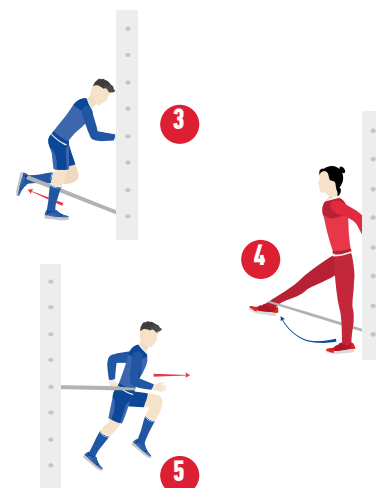
По одному короткому звуковому сигналу тренера занимающиеся быстро бегут до конуса и обратно.

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

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

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

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



Заключительная часть

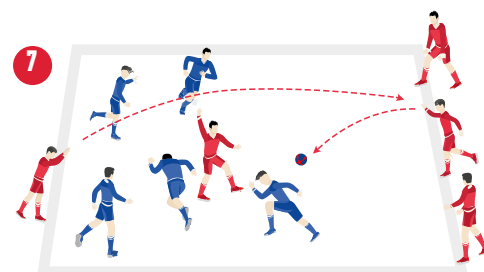
10 минут

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

Построение.

Продолжительность 8 минут. Игра со сменами по 45 секунд.

Подведение итогов занятия.



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.

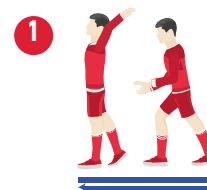
Дыхательные упражнения при ходьбе. На вдох руки медленно поднять, на выдох опустить.

Круговые движения руками вперед, назад. Имитация боксерских ударов.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.

Выполнить медленно, 12—15 повторений.



Основная часть

40 минут

Тест № 1. Прыжок с двух ног. Выполнить 3—4 попытки.

Тест № 2. Из упора лежа выполнить сгибание и разгибание рук максимальное количество раз.

Тест № 3. Бег на 20 м с высокого старта.

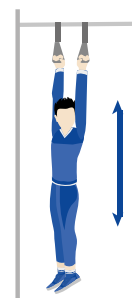
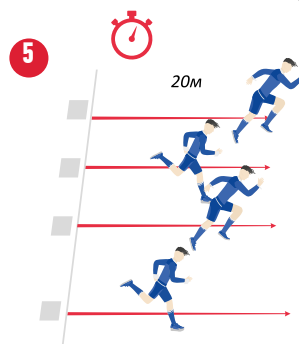
Тест № 4. Сгибание и разгибание рук из положения вис на перекладине на максимальное количество раз.

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

Зафиксировать результаты двух попыток.

Выполнить 3—4 попытки.

Зафиксировать результаты двух попыток.



Заключительная часть

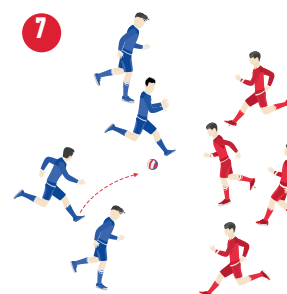
10 минут

Игра в мини-футбол.

Построение.

Продолжительность 8 минут. Игра со сменами по 45 секунд.

Подведение итогов занятия.



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

Координационная сложность: повышенная  
Величина нагрузки: средняя  
Направленность: смешанная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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.

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

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

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.



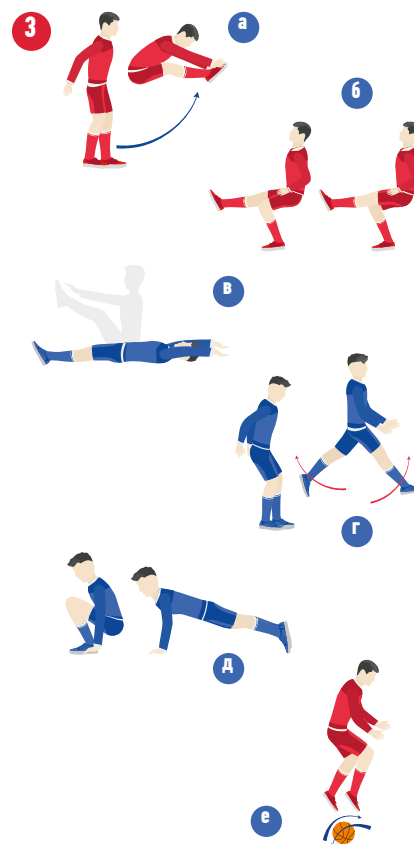
Основная часть

40 минут

Выполнить упражнения:

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

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



Заключительная часть

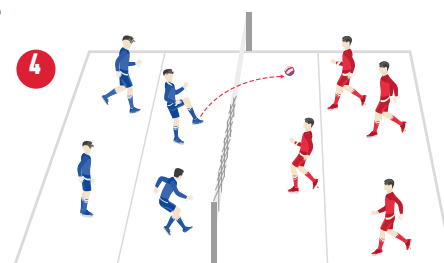
10 минут

Игра в волейбол ногами.

Продолжительность 8 минут.

Построение.

Подведение итогов занятия.



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

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:  
малая

Величина нагрузки: малая

Направленность: аэробная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

10 минут

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

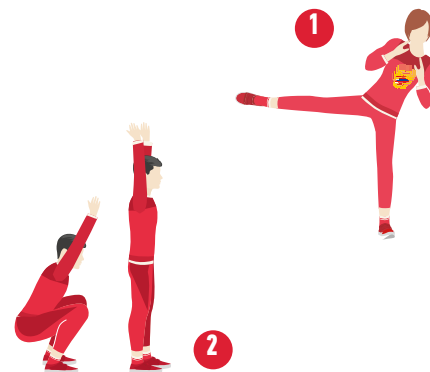
Бег с махом ноги в сторону.

Присед, руки подняты.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

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

Выполнить медленно, 10—12 повторений.



Основная часть

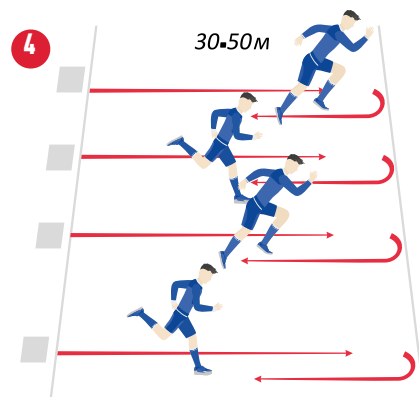
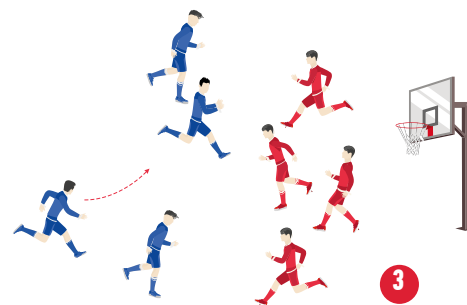
25 минут

Игра в баскетбол.

Бег на 30—50 м с высокого старта.

Продолжительность 20 минут. Игра со сменами по 45 секунд.

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



Заключительная часть

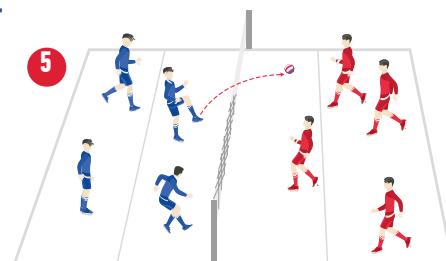
10 минут

Игра в волейбол ногами.

Построение.

Продолжительность 8 минут.

Подведение итогов занятия.





## 3.6 Разработка модельных характеристик хоккеистов

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

Технология разработки модельных характеристик спортсмена предполагает последовательность следующих операций:

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

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

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

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

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

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

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



## Критерии выставления оценок (отдельные виды подготовленности)

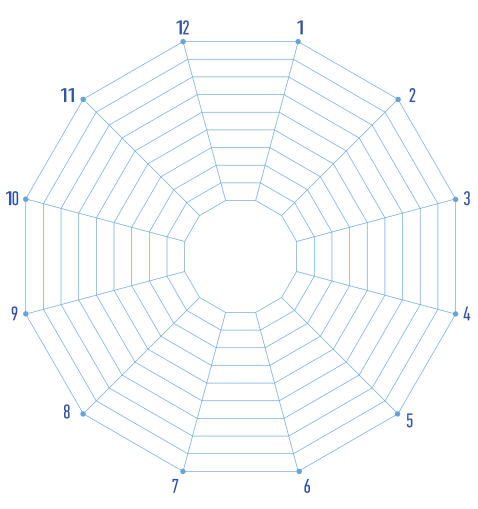
1	Действие выполняется медленно, с наличием грубых ошибок, неэффективно и неэкономично. Низкий уровень синхронизации действий с партнерами, пространственные и временные характеристики движения неудовлетворительные.	Неудовлетворительно
2	Действие выполняется медленно, с наличием ошибок, неэффективно и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

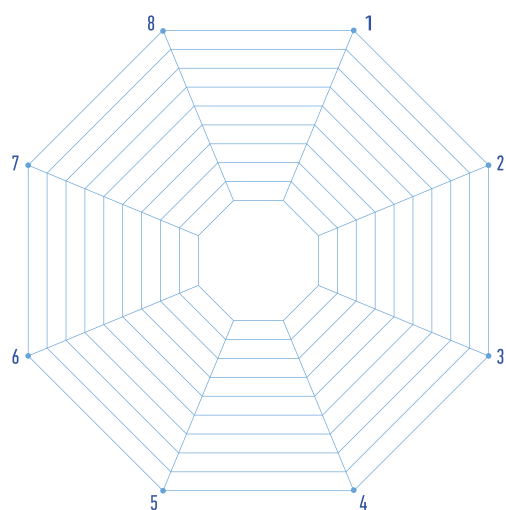
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Стартовая скорость								
2	Баланс и устойчивость								
3	Маневренность								
4	Силовое катание								
5	Смена скоростей								
6	Стабильность (от смены к смене, от игры к игре)								
7	Скорость дистанционная								
8	Движение спиной 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

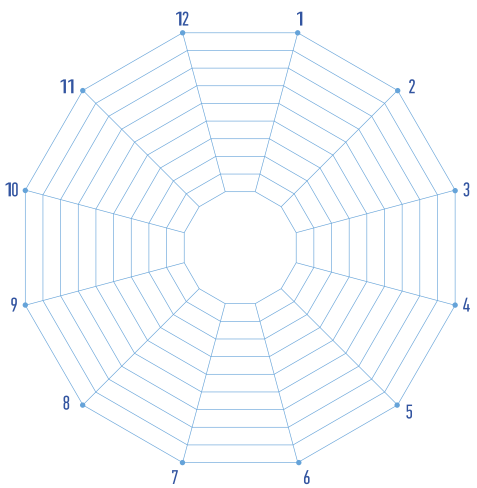
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Цепкость								
2	Агрессия (эмоциональная)								
3	Агрессия (мастерство)								
4	Жесткость (по правилам)								
5	Жесткость (с нарушениями)								
6	Устрашение								
7	Бескомпромиссность								
8	Стремление побеждать								

**Итоговая**

**Замечания**

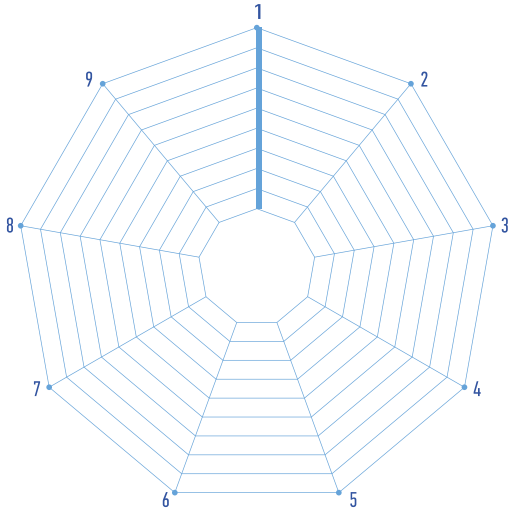


## Техника владения клюшкой и шайбой

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



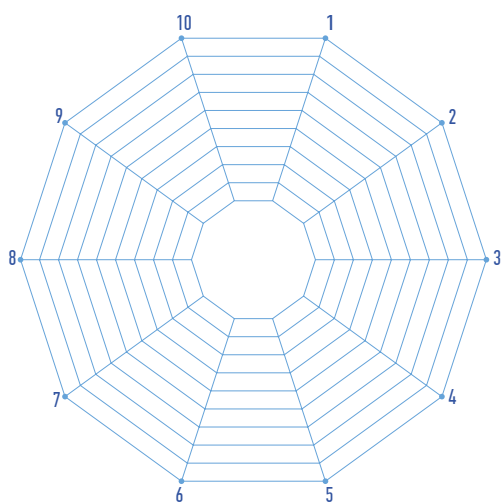
## Единоборства

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

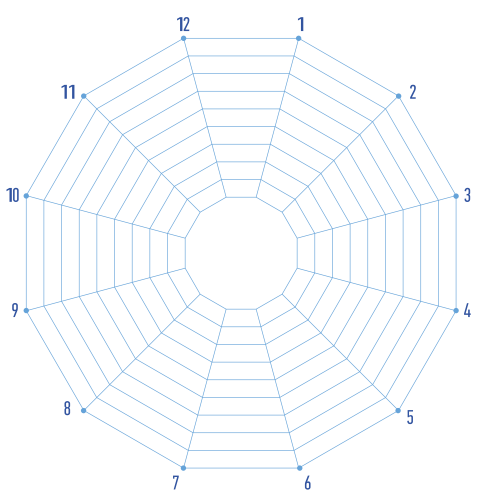
## Хоккейный интеллект

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

Замечания



## Броски

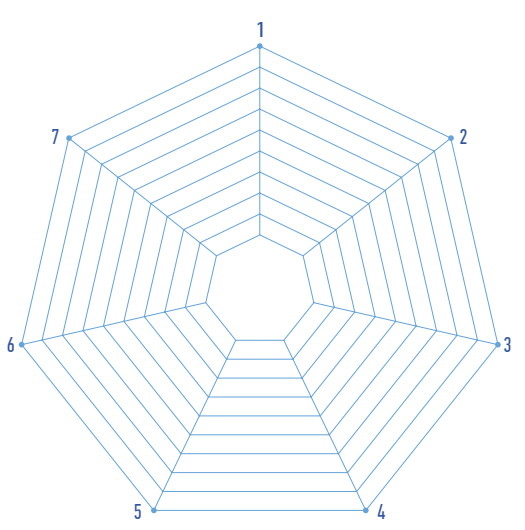
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Точность броска								
2	Завершение								
3	Точные броски из неудобного положения								
4	Точные броски без подготовки								
5	Быстрые броски								
6	Сила броска								
7	Бросок схода								
8	Кистевой бросок								
9	Бросок с помехой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

## Личностные качества

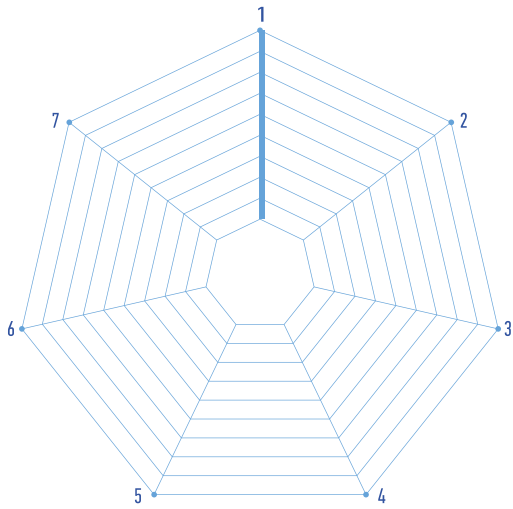
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Личностный лидер								
2	Командный игрок								
3	Боец								
4	«Рабочая лошадка»								
5	Связующий								
6	Коммуникация								
<b>Итоговая</b>									

**Замечания**

## Профессионализм

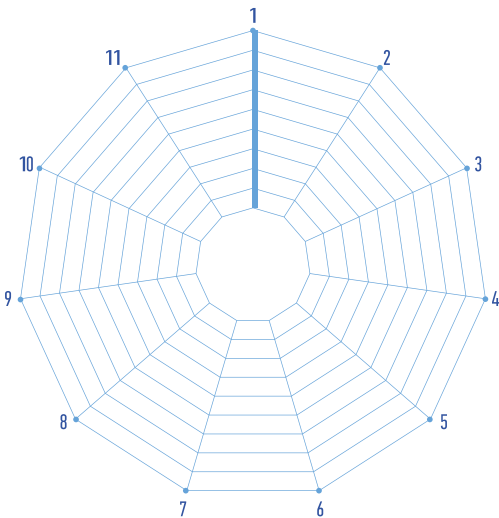
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Быт								
2	Отношения к партнерам								
3	Взаимодействие с тренером								
4	Отношение к сопернику								
5	Отношение к судьям								
6	Культурный уровень								
7	Внешний вид и состояние экипировки								
<b>Итоговая</b>									
		<b>Замечания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



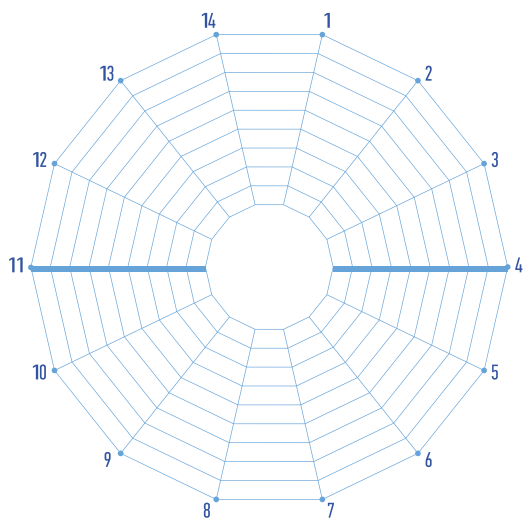
## Специальные технико-тактические навыки

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**



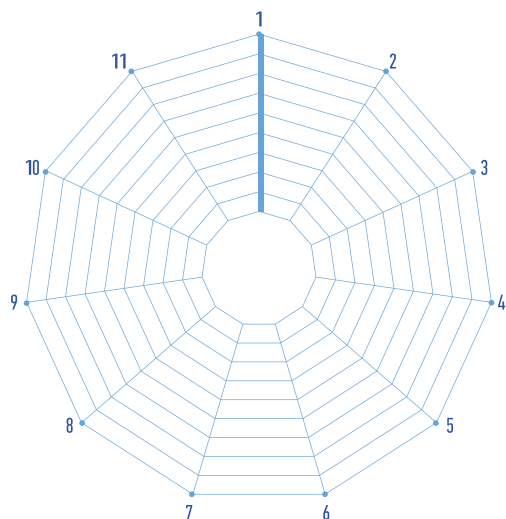
**Замечания**

## 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								

**Итоговая**

**Замечания**



## 3.7 Разработка индивидуальных программ развития хоккеистов

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

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

Реализация индивидуальных программ развития хоккеистов основывается на следующих функциях:

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

Самостоятельная работа хоккеистов в большей степени локализуется в структуре переходного периода. Одной из основных задач переходного периода является корректное завершение сезона, что предполагает планомерный переход от соревновательных интенсивных нагрузок к менее интенсивным тренировочным. В этот период происходит трансформация «спортивной формы», поэтому важной задачей является организация восстановления функциональных возможностей организма. Правильно организованный тренировочный процесс в подготовительном периоде 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 3–4 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 2–3 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. 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.

■ Рекомендуемая продолжительность индивидуальных тренировочных занятий 45–60 минут.

■ Рекомендуемое количество тренировочных занятий 3–5 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.



