

:

УТВЕРЖДЕНО:
И.о.директора
МАФСУ «СШОР
«Металлург»
Е.А. Аверченко

« ____ » _____ 2018

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«МЕТАЛЛУРГ»**

**Программа спортивной подготовки.
Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
«Хоккей»**

**Новокузнецкий городской округ
2018г.**

Пояснительная записка

Тренировочный план спортивной подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объёмов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения.

При составлении тренировочного плана учитывались специфики хоккея, возрастные особенности, основополагающие положения теории и методики хоккея, сложившаяся практика, модельные характеристики подготовленности хоккеистов высшей квалификации – как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Тренировочный план составлен на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года №149.

Тренировочный план рассчитан на 52 недели в год, в том числе 46 недель занятий непосредственно в условиях СШОР и 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере, на тренировочных сборах и по индивидуальным планам спортсменов.

При составлении тренировочного плана реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определённая динамика, в частности:

- с увеличением общего годового временного объёма изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по этапам;
- из года в год повышается объём нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную);
- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок на общую физическую подготовку;
- осуществляется постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличивается объём тренировочных нагрузок;
- увеличивается объём игровых и соревновательных нагрузок;

В качестве результата реализации учебного плана фиксируется повышение уровня спортивного мастерства за счёт надёжности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряжённой соревновательной деятельности.

1. Этап начальной подготовки.

На начальном этапе многолетней подготовки распределение объёмов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо) циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл. Определение структуры и содержания годичных циклов 3-го года обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объёмов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл. Так на на третьем году обучения этого этапа суммарный объём равен 624 часа. Соответственно изменяется и объём двигательной активности (тренировочная и соревновательная нагрузки на третьем (спецкласс) году -587 часов. Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки незначительно снижается объём общей физической подготовки и увеличивается объём специальной. Наблюдается незначительное увеличение объёмов технической, тактической и игровой подготовки. Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объёмов видов подготовки по

месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре - на техническую подготовку. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы начальной подготовки 3 года обучения (спецкласс).

Раз дел подго тов ки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО колич ество часо в
	Периоды												
	подготовительный		соревновательный								переходный		
	этапы												
	ОП Э	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
Теоретические занятия	2	4	2	3	3	4	6	4	4	2	3		37
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	28	36	14	10	6	7	6	7	10	8	8		140
Специальная физическая подготовка	12	15	10	9	8	8	8	11	9	8	8		106
Избранный вид спорта													
Техническая подготовка	5	10	14	13	12	13	13	13	12	15	12		132
Тактическая подготовка	4	6	8	8	10	12	12	10	8	5	2		85
Учебные			8	10	6	11	3	6					44

тренировочные игры, спортивные и подвижные игры													
Контрольные игры и соревнования				4	14	4	14	4	14				54
Инструкторская и судейская практика													
Текущие и контрольно-переводные испытания	3	3								3			9
Медицинское обследование			1	3		3					1		8
Восстановительные мероприятия					3		3		3				9
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	52	70	55	57	59	58	59	51	56	39	31		587
ИТОГО	54	74	57	60	62	62	65	55	60	41	34		624

Тренировочный этап.

На тренировочном этапе в группах 1,2 года обучения (начальная специализация) начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя 5 -6-летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея. В этой связи и программа их подготовки заметно

изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой нагрузок. На общеподготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической. На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка. Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

2.1 План-график распределения учебного материала в годичном цикле для тренировочной группы 1 года обучения (спецкласс).

Раз дел подготов ки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО количество часов
	Периоды												
	подготовительный		соревновательный								переходный		
	этапы												
	ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
Теоретические занятия	2	4	4	4	5	5	7	5	7	5	5		53
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	39	38	16	14	6	9	6	9	6	9	7		159
Специальная физическая подготовка	12	14	12	12	10	12	10	13	12	13	7		127

ка													
Избранный вид спорта													
Техническая подготовка	8	11	17	20	15	16	10	14	13	13	12		149
Тактическая подготовка	6	10	10	9	8	10	10	13	8	9	10		103
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры		6	9	9	6	9	6	7	8	7	3		70
Контрольные игры и соревнования					21		21		21				63
Инструкторская и судейская практика													
Текущие и контрольно-переводные испытания	3	3								3	6		15
Медицинское обследование	4	3				4				1	4		16
Восстановительные мероприятия		3		4		4	6		4	4			25
Всего	72	88	68	68	66	64	69	56	72	59	49		727

часов соревновательно й и трениро вочной нагрузки													
ИТОГО	74	92	68	72	71	69	76	61	79	64	54		780

**2.2 План-график распределения учебного материала в годичном цикле для
тренировочной группы 2 года обучения (спецкласс).**

Раз дел подготов ки	и ю ль	авг уст	сен тяб рь	ок тя брь	но яб рь	де ка брь	ян ва рь	фе вра ль	м а р т	ап ре ль	м а й	и ю нь	ВСЕГ О коли чест во часо в
	Периоды												
	подготов ительный		соревновательный								перехо дный		
	этапы												
	ОП Э	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
Теоретич еские занятия	2	4	4	4	5	5	7	5	7	5	5		53
Практич еские занятия													
Общая физическ ая подготов ка	39	38	10	10	6	9	6	9	6	9	7		149
Специал ьная физическ ая подготов ка	12	14	12	12	10	12	10	13	12	13	7		127
Избранн ый вид спорта													
Техничес кая подготов ка	8	11	14	14	15	16	10	14	13	13	12		140
Тактичес кая подготов ка	6	10	10	9	8	10	10	13	8	9	10		103
Учебные		6	9	9	6	9	6	7	8	7	3		70

и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры													
Контрольные игры и соревнования			9	10	21		21		21				82
Инструкторская и судейская практика													
Текущие и контрольно-переводные испытания	3	3								3	6		15
Медицинское обследование	4	3				4				1	4		16
Восстановительные мероприятия		3		4		4	6		4	4			25
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	72	88	64	68	66	64	69	56	72	59	49		727
ИТОГО	74	92	68	72	71	69	76	61	79	64	54		780

Следующим звеном технологии планирования является план – график распределения программного материала мезо циклов по микроциклам. В качестве примера представлены планы-графики распределения программного материала общеподготовительного и соревновательного мезоциклов по микроциклам. Из таблицы

явствует, что микроциклы (недельные) обще подготовительного и соревновательного этапов имеют четко выраженные различия по объему, направленности и содержанию программного материала, что отвечает на поставленные перед ними задачи и свидетельствует о корректности такого подхода в планировании процесса подготовки юных хоккеистов. Дальнейшая технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировочных занятий. Примерный план-график понедельного распределения программного материала в общеподготовительном (июль) и соревновательном (декабрь) мезоциклах для групп начальной специализации (ч)

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Общеподготовительный МЗЦ					Всего (ч)	Соревновательный МЗЦ				
		Микроциклы (недели)						Микроциклы (недели)				
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
Общая физическая	26	10	10	4	2	—	8	1,5	1,5	1,5	1,5	2
Спец, физическая	8	—	—	4	4	—	10	2	2	2	2	2
Техническая	6	—	—	2	2	2	10	2	2	2	2	2
Тактическая	4	—	—	—	2	2	8	1,5	1,5	1,5	1,5	2
Игровая	2	—	—	2	—	—	6	2	2	2	—	—
Соревновательная (игры)	—	—	—	—	—	—	8	2	2	—	2	2
Контрольные испытания	6	—	—	—	—	6	—	—	—	—	—	—
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	52	10	10	12	10	10	50	11	11	9	9	10
Теоретическая	4	2	2	—	—	—	4	2	2	—	—	—
Восстановительные мероприятия	6	—	2	—	2	2	4	—	—	2	2	—
Инструкторская и судейская практика	4	2	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—
ВСЕГО	66	14	14	12	14	12	58	13	13	11	11	10

Ниже в таблице показано примерное построение 3-го микроцикла обще подготовительного мезоцикла для групп начальной специализации 2-го года обучения. В означенном микроцикле представлены объемы отдельных видов подготовки, приходящиеся на каждый тренировочный день. В заключительном звене технологии планирования - в микроцикле и плане-конспекте занятия подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки.

Примерное построение 3-го микроцикла обще подготовительного мезоцикла для групп начальной специализации 2-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Дни микроцикла						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Общефизическая	1,5	1,0	Отдых	0,5	0,5	0,5	Отдых
Специально - физическая	0,5	0,5		1,0	1,0	1,0	

Техническая	-	0,5	0,5	0,5	0,5
Тактическая	-	-	-	-	-
Игровая		-	0,5	0,5	1,0
ВСЕГО	2	2	2,5	2,5	3,0

План-график распределения программного материала по месячным мезо циклам для групп тренировочного этапа 3,4,5 года обучения (углубленная специализация) составлен на основе задач, стоящих перед тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики хоккея, с учетом принципа, преемственности и возрастных особенностей хоккеистов 13 - 16 лет. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревновательной нагрузок.

2.3 План-график распределения учебного материала в годичном цикле для тренировочной группы 3 года обучения.

Раз дел подго тов ки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО колич ество часо в
	Периоды												
	подготовительный		соревновательный								переходный		
	этапы												
	ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
Теоретические занятия	4	5	4	4	6	6	6	6	6	8	10		65
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	35	29	15	12	11	8	8	8	8	11	10		155
Специальная физическая подготовка	17	19	13	12	14	14	11	12	11	11	10		144
Избранный вид спорта													
Техническая подготовка	10	10	15	13	12	15	15	15	16	12	12		145

ка													
Тактическая подготовка	4	13	11	11	14	14	18	14	15	13	14		143
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры		6	15	6	9	3	3	12	12	6	3		75
Контрольные игры и соревнования			6	24	18	18	18	12	12				108
Инструкторская и судейская практика	4	3							1	8	4		20
Текущие и контрольно-переводные испытания	3	6									6		15
Медицинское обследование	4	4				2	4			2			16
Восстановительные мероприятия	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	3		50
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	82	95	79	82	82	79	82	78	80	68	68		871

ИТОГО	86	100	83	86	88	85	88	84	86	76	72		936
--------------	-----------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--	------------

2.4 План-график распределения учебного материала в годичном цикле для тренировочной группы 4 года обучения.

Раз дел подготов ки	и ю ль	авг уст	сен тяб рь	ок тя брь	но яб рь	де ка брь	ян ва рь	фе вра ль	м а рт	ап ре ль	м а й	и ю нь	ВСЕГ О коли чест во часо в
	Периоды												
	подготов ительный		соревновательный								перехо дный		
	этапы												
	ОП Э	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
Теоретич еские занятия	4	5	4	4	6	6	6	6	6	8	10		65
Практич еские занятия													
Общая физическ ая подготов ка	39	30	11	9	7	7	8	7	8	10	9		145
Специал ьная физическ ая подготов ка	17	18	13	13	14	14	11	12	11	11	10		144
Избранн ый вид спорта													
Техничес кая подготов ка	10	16	15	15	13	14	14	12	17	16	15		157
Тактичес кая подготов ка	6	13	12	13	14	15	16	14	15	13	14		145
Учебные и трениров очные игры, спортивн		6	15	6	9	3	3	12	12	6	3		69

ые и подвижные игры													
Контрольные игры и соревнования			6	24	18	18	18	12	12				114
Инструкторская и судейская практика	4	3							1	4	4		16
Текущие и контрольно-переводные испытания	3	6								6			15
Медицинское обследование	4	4				2	4			2			16
Восстановительные мероприятия	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	3		50
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	88	101	76	84	79	78	79	74	81	73	58		871
ИТОГО	92	106	80	88	85	84	85	80	87	81	68		936

2.5 План-график распределения учебного материала в годичном цикле для тренировочной группы 5 года обучения.

Раз	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО О колич ество часо
	Периоды												
	подготов	соревновательный									перехо		

дела подготов ки	ительный		этапы								дний		в
	ОП Э	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
Теоретич еские занятия	4	4	4	6	8	8	9	6	10	8	8		75
Практич еские занятия													
Общая физическ ая подготов ка	28	24	12	10	11	10	10	10	10	10	10		145
Специал ьная физическ ая подготов ка	20	21	15	15	13	12	13	12	11	13	10		155
Избран ый вид спорта													
Техничес кая подготов ка	8	14	14	14	14	16	16	16	14	15	10		151
Тактичес кая подготов ка	5	15	16	16	16	16	16	16	16	16	11		159
Учебные и трениров очные игры, спортивн ые и подвижн ые игры		7	10	6	6	9	10	10	6	9	3		76
Контроль ные игры и соревнов ания		3	12	24	18	24	12	12	18				123
Инструкт орская и судейска					2		4	2		8	6		22

я практика													
Текущие и контрольные переводные испытания	3	3		3						6			15
Медицинское обследование	4	6	1								5		16
Восстановительные мероприятия	10	8	8	8	10	8	10	8	10	8	15		103
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	78	101	88	96	90	95	91	86	85	85	70		965
ИТОГО	82	105	92	102	98	103	100	92	95	93	78		1040

Следующим ходом технологии планирования является распределение программного материала мезо циклов (месячных циклов) по микроциклам (недельным) циклам.

Ниже в таблице для примера показаны планы-графики распределения материала подготовительного и соревновательного мезо циклов по микроциклам. Из таблицы видно, что структура и содержание рассматриваемых мезо циклов и микроциклов имеют незначительные различия.

План-график понедельного распределения программного материала в специально-подготовительном (август) и соревновательном (ноябрь) мезо циклах

_____ для групп углубленной специализации 3 год обучения (ч) _____

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	Количество (ч)	Обще подготовительный мезо цикл (МЗЦ)					Количество (ч)	Соревновательный мезо цикл (МЗЦ)				
		Микроциклы (недели)						.Микроциклы (недели)				
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
Общая физическая	8	2	2	2	2	-	6	2	2	1	1	-
Специальная физическая	12	2	3	3	2	2	8	2	2	2	2	-

Техническая	10	2	2	2	2	2	8	2	2	2	2	-
Тактическая	10	2	2	2	2	2	8	2	2	2	2	-
Игровая	4	-	-	2	2	-	10	3	3	2	2	-
Соревновательная (игры)	12	-	3	3	3	3	12	3	3	3	3	-
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	56	8	12	14	13	9	54	14	14	12	14	-
Теоретическая	6	2	-	2	-	2	6	2	2	2	-	-
Восстановительные мероприятия	8	2	2	-	2	2	4	-	-	2	2	-
Инструкторская и судейская практика	4	2	2	-	-	-	2	-	2	-	-	-
ВСЕГО	74	14	16	16	15	13	66	16	18	16	16	-

Ниже в таблице представлено построение соревновательного микроцикла. Построение 2-го микроцикла соревновательного мезоцикла для групп углубленной специализации 3-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Дни микроцикла						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6й	7-й
Общефизическая	0,3	0,3	1,0	0,2	0,2	Официальная игра	Отдых
Специально-физическая	0,2	0,2	0,6	0,5	0,5		
Техническая	0,5	0,5	-	0,5	0,5		
Тактическая	0,5	0,5	-	0,5	0,5		
Игровая	0,5	0,8	0,4	0,8	0,5		
Соревновательная	-	-	-	-	-	3	-
ИТОГО (час)	2,0	2,3	2,0	2,5	2,2	3	14

Из таблицы явствует, что наибольший объем тренировочных нагрузок приходится на 2-й и 4-й дни микроцикла. Соревновательная нагрузка в виде официальной игры приходится на 6-й день. Рассматривая микроцикл по содержанию и направленности тренировочных дней, можно, видеть, что 1-й, 2-й, 4-й и 6-й дни микроцикла имеют технико-тактическую и игровую направленность, а 3-й день - атлетическую.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

При планировании подготовки юных хоккеистов групп спортивного совершенствования в годичном цикле целесообразно исходить из концепции периодизации спортивной тренировки, в которой предусматривается рациональное распределение объемов программного материала по видам подготовки по основным компонентам: этапам, мезоциклам (МЗЦ), микроциклам (МЦ). Структура и содержание означенных компонентов определяется задачами, стоящими перед конкретным годичным циклом,

теоретико-методическими положениями спортивной тренировки, возрастными особенностями юных хоккеистов, материально-техническими условиями.

Основными задачами, стоящими перед юными хоккеистами групп совершенствования спортивного мастерства являются:

1. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки.
2. Освоение и совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности.
3. Освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействия и командных тактических построений в атаке и обороне.
4. Выполнение требований для получения I спортивного разряда или кандидата в мастера спорта Включение в составы команды мастеров или молодежной хоккейной лиги.
5. Овладение знаниями по теории и методике хоккея в объеме данной программы.

Ниже в таблице представлено распределение объемов отдельных видов подготовки по этапам и мезо (месячным) циклам для группы совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения.

3.1 План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения.

Раз делы подгото вки	и ю ль	авг ст	сен тяб рь	ок тя брь	но яб рь	де ка брь	ян ва рь	фе вр аль	м а рт	а пр ель	м а й	и ю нь	ВСЕГ О кол ичес тво часо в
	Периоды												
	подготови тельный		соревновательный									перехо дный	
	этапы												
ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный							
Теорети ческие занятия	2	2	2	8	8	8	8	10	8	10	16		82
Практич еские занятия													
Общая физичес кая подготов ка	38	28	13	12	8	9	8	9	9	11	15		160
Специал ьная физичес кая	22	20	16	20	19	14	15	13	11	10	12		172

подготов ка													
Избран ный вид спорта													
Техничес кая подготов ка	12	16	16	16	13	16	12	13	16	24	19		173
Тактичес кая подготов ка	9	12	20	20	18	20	20	20	20	16	13		188
Учебные и трениро вочные игры, спортивн ые и подвижн ые игры		9	10	14	13	17	12	17	15	10	9		126
Контрол ьные игры и соревно вания		15	12	12	18	12	24	12	18	10			133
Инструкт орская и судейска я практика		3	1	1	5	5		4	2	5	6		32
Текущие и контроль но- перевод ные испытан ия	3	3					4			5			15
Медици нское обследо вание	4	6	1			6			3		3		23
Восстано вительн ые меропри ятия	14	19	15	12	12	10	14	10	14	13	11		144

Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	102	131	104	107	106	109	109	98	108	104	88		1166
ИТОГО	104	133	106	115	114	117	117	108	116	114	104		1248

Следующей операцией технологии планирования является распределение объемов отдельных видов подготовки мезоциклов по микроциклам.

Ниже в таблице в качестве примера представлено распределение объемов видов подготовки общеподготовительного и 1-го соревновательного МЗЦ 1-го года обучения. Здесь можно видеть, что суммарный объем соревновательных и тренировочных нагрузок в микроциклах общеподготовительного МЗЦ неоднозначен. Его наибольшая величина приходится на 1-й и 5-й микроцикла за счет времени отводимого на контрольные тестирования. При этом объемы микроциклов этого мезоцикла несколько превышают объемы микроциклов соревновательных МЗЦ, что методически правомерно.

План-график недельного распределения программного материала общеподготовительного и 1-го соревновательного мезоциклов по микроциклам для групп совершенствования спортивного мастерства 1 –го года обучения.

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	Количество (ч)	Обще подготовительный мезо цикл (МЗЦ)					Количество (ч)	Соревновательный мезо цикл (МЗЦ)				
		Микроциклы						.Микроциклы				
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
Общая физическая	25	9,0	6,0	5,0	3,0	2,0	6	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Специальная физическая	10		1,0	2,0	3,0	4,0	8	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5
Техническая	6		1,0	2	1,5	1,5	10	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Тактическая	12	2	2	2,5	2,5	3,0						
Игровая(интегральная)	11	11	1,0	3	2,5	3,0	10	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Соревновательная (игры)	-	-	-	-	-	-	15	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Контрольные испытания	6	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	70	14,0	13,0	14,0	13,0	16,0	61	12,7	12,2	12,2	12,2	11,7

Теоретическая	6	-	2,0	2,0	2,0	-	-	-	2,0	-	2,0	2,0
Восстановительные мероприятия	6	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	4	-	1,0	1,0	1,0	1,0
Инструкторская и судейская практика	4	-	2,0	-	2,0	-	2	1,0	-	-	-	1,0
ВСЕГО	86	16,0	18,0	17,0	18,0	18,0	73	13,7	15,2	13,2	15,2	15,7

Заключительным этапом технологии планирования является составление оперативных (рабочих) планов на различные микроциклы, тренировочные дни и различные тренировочные занятия. Ниже в таблице в качестве примера представлено распределение часов по дням микроциклов 2-го общеподготовительного мезоцикла.

Примерное распределение часов на виды подготовки по дням 2-го микроцикла общеподготовительного мезоцикла для групп совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения.

Виды подготовки	Дни микроцикла						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6й	7-й
Общефизическая	2	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	Восстановительные мероприятия
Специально-физическая	-	-	0,2	0,2	0,3	0,3	
Техническая	-	-	0,2	0,3	0,2	0,3	
Тактическая	-	0,2	0,3	0,5	0,5	0,5	
Игровая	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Соревновательная	-	-	-	-	-	-	
Контрольное тестирование	-	-	-	-	-	-	
ИТОГО (час)	2,5	2,2	2,2	2,0	2,0	2,1	13,0

Рассматриваемые семидневные микроциклы наиболее типичны и широко практикуются в детско-юношеском хоккее. Такое распределение следует считать как бы промежуточной операцией. Она не в полной мере представляет величину нагрузки и содержание по дням микроцикла. Поэтому при планировании микроциклов существенным дополнением могут быть таблицы планирования микроциклов в которой наглядно просматривается четкая направленность каждого тренировочного занятия, его содержание и величина нагрузки

Примерный (недельный 6+1) 2-й микроцикл общеподготовительного этапа для групп совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

Дни микроцикла	№ занятия в трении-	Основная направленность занятия	Нагрузка	
			Объем (время),	Интенсивность

(МЦ)	ровочном дне		мин.	
первый	1	Повышение общей физической подготовленности. Развитие общей выносливости, силовых качеств и гибкости.	100	средняя
	2	Общеразвивающие упражнения. Игровая подготовка. Модифицированный баскетбол.	50	повышенная
второй	1	Повышение общей физической подготовленности. Развитие силовых и координационных качеств	60	повышенная
	2	Развитие общей выносливости. Игровая подготовка.	70	повышенная
третий	1	Повышение общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств.	60	повышенный
	2	Технико-тактическая и игровая подготовка.	60	средняя
четвертый	1	Повышение общей физической подготовленности. Развитие скоростных качеств.	50	высокая
	2	Совершенствование технико-тактической подготовленности. Развитие общей выносливости.	70	Средняя
пятый	1	Повышение общей физической подготовленности. Развитие силовой выносливости.	60	повышенная
	2	Совершенствование технико-тактической подготовленности.	60	средняя
шестой	1	Повышение уровня общей физической подготовленности. Развитие общей выносливости.	60	повышенная
	2	Учебная игра.	65	средняя
седьмой	1	Восстановительные мероприятия.		