**Планирование учебно-тренировочного процесса**

      В ДЮСШ  планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на весь период обучения (перспективный план), учебный год (годовой план), по периодам подготовки (циклы). Кроме того, в школе должны быть расписание занятий и календарный план спортивных мероприятий.

**Перспективный план**учебно-тренировочной работы включает в себя годовые планы на каждый год обучения юных хоккеистов, логически связанных между собой. Перспективный план предусматривает постепенное сложности реальных задач и увеличение объёма и интенсивности учебно-тренировочного процесса.

**Годовой план**для каждой учебной группы составляется исходя из круглогодичности подготовки в соответствиис данной программой и режимов учебно-тренировочной работы.

**Планы по периодам** включают в себя: подготовительный, соревновательный и переходный периоды, которые планируются на основании годовых планов.

Учёт учебно-тренировочной работы каждой группы ведётся тренером в специальном журнале.

      Учебный материал по теоретической и общефизической подготовке в программе представлен без разделения по этапам обучения, что даёт возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих этапов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся. Степень подготовленности по общей и специальной физической подготовке определяется сдачей контрольных нормативов.

      При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки. Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, а с учетом уровня подготовленности юных хоккеистов, их биологического возраста.

      При планировании многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности. Повышение объёма тренировочных нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что энергия юных хоккеистов расходуется не только на тренировку, но и на рост организма. Поэтому тренировочная работа не должна приводить к такому расходу энергии, когда он систематически превышает её поступление. В тренировке юных хоккеистов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причём отдых должен быть достаточным для полного восстановления сил.

      Годичный цикл тренировочных занятий этапов подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**1. Подготовительный период**

охватывает отрезок времени от начала занятий до первых соревнований. Подготовительному периоду тренировок всегда следует уделять большое внимание.

*Задачи подготовительного периода*:

* приобретение и дальнейшее углубление общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта;
* развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приёмов игры;
* изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
* дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть более продолжительным, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста.

      На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объёма и интенсивности с преимущественным ростом объёма.

      В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30% / 70%, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на земле и на льду, постепенно повышается доля тренировочных и товарищеских игр. Проводимые в этот период игры играют вспомогательную роль и не должны подменять учебно-тренировочные занятия. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако, не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объём нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объёма нагрузок происходит вначале за счёт общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объём специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объёма нагрузок.

      Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трёх дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). В повторении недельных циклов (микроциклов) после 2-х недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной или умеренной нагрузкой. В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в прошлом году.

**2. Соревновательный период**

     включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований.

Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов. В младшем возрасте установка на высшие достижения носит характер отдалённой перспективы.

*Задачи соревновательного периода:*

* дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
* изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
* овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
* совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближённых к игре. Однако в отдельные дни и недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости.

В группе спортивного совершенствования при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объём средств общей подготовки путём включения промежуточных циклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых ситуациях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умение, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

Хоккеисты учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приёмы игроков команд противника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведение игры.

**3. Переходный период**

начинается по окончании соревнований и продолжается до восстановления тренировок в новом годичном цикле, но он не должен быть более 1,5-2 месяцев.

*Задачи переходного периода:*

* сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
* обеспечение активного отдыха занимающихся, лечение травм;
* устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время, в этот период тренировочный процесс не должен прерываться. Должны быть созданы условия для сокращения определенного уровня тренированности. Тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Основное содержание в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

      В приложении дана примерная форма, по которой составляются планы подготовки учащихся. Они должны учитывать уровень подготовленности, достигнутый за прошедший этап подготовки, её слабые и сильные стороны, особенности тренировки, связанные со спецификой биологического становления организма юного хоккеиста, с тем, чтобы обеспечить достижение высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте.