

УДК 796.966

ББК 75.0

Рецензенты: В.А. Аикин – д-р пед. наук, профессор  
Е.А. Сухачев – канд. пед. наук

Совершенствование общей и специальной подготовки юных хоккеистов в многолетнем тренировочном цикле: методические рекомендации / Н.В. Павлова: [Электронный ресурс]. – Омск, 2017. 1 электронный оптический диск. 3,64 МБ. ISBN 978-5-91930-119-6

Методические рекомендации разработаны научно-исследовательским институтом деятельности в экстремальных условиях Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

Утверждены научно-методическим советом НИИ ДЭУ ФГБОУ ВО СибГУФК (протокол № 8 от 11.12.2017 г.).

Минимальные системные требования:

процессор Intel Pentium или аналогичный процессор других производителей, 500 МГц; оперативная память 512 Мб, необходимо на винчестере 50 Мб, операционные системы Windows 2000 и выше, программа Acrobat Reader 5.0 и выше; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit).

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2017

© НИИ ДЭУ, 2017

© Павлова Н.В., 2017

Настоящие методические рекомендации не могут быть полностью или частично воспроизведены, тиражированы и распространены без разрешения НИИ ДЭУ ФГБОУ ВО СибГУФК

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1 МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ, ИНТЕГРАЛЬНОЙ И ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	11
1.1 Модельные характеристики физической подготовленности хоккеистов этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации	12
1.2 Модельные характеристики технико-тактической подготовленности	18
1.3 Модельные характеристики психологической подготовленности	20
1.4 Модельные характеристики теоретической подготовленности	22
1.5 Модельные характеристики интегральной (комплексной) подготовленности	26
2 СТРУКТУРНЫЕ, СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ И ПРОЦЕССНЫЕ ПАРАМЕТРЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	31
2.1 Структурные, содержательные и процессные параметры спортивной физической подготовки хоккеистов на этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации	31
2.2 Структурные, содержательные параметры комплексной (интегральной), технико-тактической, интеллектуальной и психологической подготовки хоккеистов на этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации	39
2.3 Комплексная программа совершенствования физической, технико-тактической и психологической подготовленности хоккеистов на начальном и тренировочном этапах подготовки	44
3 Педагогическая технология совершенствования общей и специальной подготовки юных хоккеистов в многолетней спортивной подготовке	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	72