

*Рецензенты:*  
*заведующий кафедрой ТИМ ФизХ,*  
*канд. пед. наук, доцент В. А. Блинов;*  
*директор БУ ДО г. Омска «СДЮСАШОР А. В. Кожевникова»*  
*Д. А. Бернатовичюс*

**Филатова, Н. П.**

Тренировочные задания на льду в подготовке хоккеистов 9–10 лет : учебное пособие / Н. П. Филатова, А. Ю. Асеева, П. С. Стрельников. – 2-е изд. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2020. – 88 с.  
ISBN 978-5-91930-134-9

В учебном пособии представлены теоретические основы ледовой подготовки юных хоккеистов групп начальной подготовки, данные научных исследований о срочной реакции организма юных спортсменов на выполнение наиболее часто используемых тренировочных заданий на льду, различной направленности, а также рекомендации по построению тренировочных заданий на льду физической, технической, технико-тактической, игровой направленности.

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», осваивающих дисциплину «Теория спорта», «Теория детско-юношеского спорта», для магистрантов, обучающихся по направлению 49.04.03 «Спорт», осваивающих дисциплину «Общая теория спорта и технологии подготовки», а также может быть использовано аспирантами, обучающимися по научной специальности 13.00.04, слушателями курсов повышения квалификации, тренерами по хоккею.

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета СибГУФК

ISBN 978-5-91930-134-9

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2020

© Филатова Н. П., Асеева А. Ю.,

Стрельников П. С., 2020

## Оглавление

Введение	5
Глава 1. ПРОГРАММНЫЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	8
1.1. Программные основы ледовой подготовки юных хоккеистов	8
1.2. Характеристика средств и тренировочных заданий ледовой подготовки юных хоккеистов	13
Глава 2. СРОЧНАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ВЫПОЛНЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ НА ЛЬДУ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	21
2.1. Классификация тренировочных заданий на совершенствование разных сторон подготовленности, используемых в подготовке хоккеистов 9–10 лет	31
2.2. Классификация тренировочных заданий по признаку типа энергообеспечения двигательной деятельности, используемых в подготовке хоккеистов 9–10 лет	56
Глава 3. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ НА ЛЬДУ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ХОККЕИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	59
3.1. Принципиальные основы построения тренировочных заданий различной направленности для ледовой подготовки хоккеистов групп начальной подготовки	59

3.2. Физиологические основы построения тренировочных заданий в подготовке хоккеистов младшего школьного возраста	61
3.3. Оптимизация параметров физической нагрузки в тренировочных заданиях на льду, используемых при подготовке хоккеистов 9–10 лет, и проверка их эффективности	71
Список использованной литературы	85