

75.578  
1194

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА»

**Р.Г. Ишматов, М.И. Романов**

**Планирование и контроль уровня  
физической подготовленности и  
функционального состояния хоккеистов  
высокой квалификации**

*Учебное пособие*

Санкт-Петербург  
2015

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА»

**Р.Г. Ишматов, М.И. Романов**

# **Планирование и контроль уровня физической подготовленности и функционального состояния хоккеистов высокой квалификации**

*Учебное пособие*

*Допущено  
Учебно-методическим объединением  
высших учебных заведений Российской Федерации  
по образованию в области физической культуры  
в качестве учебного пособия для образовательных  
учреждений высшего профессионального образования,  
осуществляющих образовательную деятельность  
по направлению 49.04.01 «Физическая культура»*



Санкт-Петербург  
2015

УДК 796.966  
ББК 75.579  
И97

*Рецензенты:*

**Лосин Б.Е.** – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер РФ, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

**Винокуров Б.Н.** – кандидат педагогических наук, Заслуженный работник физической культуры РФ.

**Ишматов Р. Г.**

И97 Планирование и контроль уровня физической подготовленности и функционального состояния хоккеистов высокой квалификации : учебное пособие / Р. Г. Ишматов, М. И. Романов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б.и.], 2015. — 114 с.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Авторами использованы современные данные, накопленные в результате научных исследований в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации, а также большой личный опыт тренерской и преподавательской деятельности.

Учебное пособие предназначено для обучающихся по направлению 49.04.01 «Физическая культура».

Главы 1, 2, 3, 5 написаны ЗТР, канд. пед. наук, профессором Ишматовым Р.Г.

Глава 4 написана доцентом Романовым М.И.



УДК 796.966  
ББК 75.579

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2015  
© Ишматов Р. Г., Романов М. И., 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ.....	5
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1. Периодизация и построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации.....	7
1.1. Основные закономерности построения тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации.....	7
1.2. Построение учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде.....	10
1.2.1. Планирование учебно-тренировочного процесса на общеподготовительном этапе (втягивающий - два микроцикла).....	11
1.2.2. Построение учебно-тренировочного процесса на общеподготовительном этапе (базовый развивающий мезоцикл).....	14
1.2.3. Построение учебно-тренировочного процесса на специально-подготовительном этапе.....	20
1.3. Построение учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде.....	28
1.3.1. Промежуточный этап соревновательного периода.....	30
1.4. Планирование тренировочной нагрузки в переходном периоде.....	33
Контрольные вопросы.....	34
ГЛАВА 2. Планирование учебно-тренировочного процесса.....	35
2.1. Определение величины нагрузки учебно-тренировочных занятий.....	35
2.2.1. Учебно-тренировочные занятия (вне льда) «малой» нагрузки.....	38
2.2.2. Учебно-тренировочные занятия (вне льда) «средней» нагрузки.....	39
2.2.3. Учебно-тренировочные занятия (вне льда) «большой» нагрузки.....	40
2.2.4. Учебно-тренировочные занятия (вне льда) «максимальной» нагрузки.....	42
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия на льду «малой» нагрузки.....	43
2.3.2. Учебно-тренировочные занятия на льду «средней» нагрузки.....	44

2.3.3. Учебно-тренировочные занятия на льду «большой» нагрузки.....	46
2.3.4. Учебно-тренировочные занятия на льду «максимальной» нагрузки.....	46
Контрольные вопросы.....	48
ГЛАВА 3. Подготовка хоккеистов в сборных командах Российской Федерации.....	49
3.1. Планирование учебно-тренировочного процесса молодёжной сборной команды России к турнирам 4-х сборных команд.....	49
3.2. Подготовка молодёжной сборной команды России во время учебно-тренировочного сбора.....	54
3.3. Подготовка молодёжной сборной к чемпионату мира.....	56
3.4. Планирование подготовки на чемпионате мира по хоккею среди молодёжных сборных команд.....	57
Контрольные вопросы.....	60
ГЛАВА 4. Контроль и учёт процесса подготовки хоккеистов.....	61
4.1. Структура комплексного контроля.....	61
4.2. Педагогические методы контроля.....	64
4.2.1. Контроль уровня подготовленности.....	64
4.2.2. Контроль тренировочной деятельности.....	72
4.2.3. Контроль соревновательной деятельности.....	75
4.2.4. Самоконтроль.....	78
Контрольные вопросы.....	81
ГЛАВА 5. Оценка величины тренировочной и соревновательной нагрузок при обучении и совершенствовании тактических систем в хоккее.....	82
5.1. Зоны энергообеспечения, в которых проходит тренировочная и соревновательная деятельность хоккеиста.....	82
5.2. Методика определения тренировочной и соревновательной нагрузок на различных этапах подготовки.....	95
Контрольные вопросы.....	106
ЛИТЕРАТУРА.....	107
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	108