

75.543

п 12

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта  
Научно-исследовательский институт деятельности в экстремальных условиях

Н.В. Павлова

**Совершенствование общей и специальной  
подготовки юных хоккеистов в многолетнем  
тренировочном цикле**

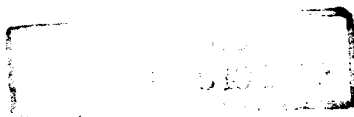


Омск 2017

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта  
Научно–исследовательский институт  
деятельности в экстремальных условиях

Н.В. Павлова

Совершенствование общей и специальной подготовки  
юных хоккеистов в многолетнем тренировочном цикле  
(методические рекомендации)



Омск 2017

УДК 796.966

ББК 75.0

Методические рекомендации разработаны научно-исследовательским институтом деятельности в экстремальных условиях ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

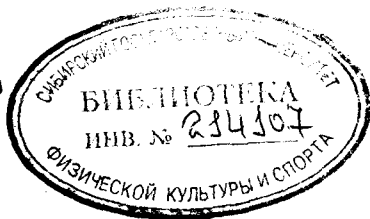
Утверждены научно-методическим советом НИИ ДЭУ СибГУФК (протокол №1 от 09.01.2018 г.).

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

Павлова Н.В. Совершенствование общей и специальной подготовки юных хоккеистов в многолетнем тренировочном цикле: методические рекомендации. - Омск. - 2017. - 80 с.



УДК 796.966  
ББК 75.0



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 и 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 .....	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	74