

45.549
Г70

В.Е. Горский, И.В. Захаркин



ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
В СЕЗОННОМ МАКРОЦИКЛЕ ХОККЕЙНЫХ КОМАНД
ВОЗРАСТА 12–17 ЛЕТ

Практическое руководство для тренеров

ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

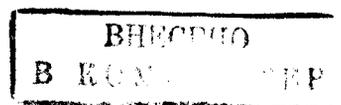
ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В СЕЗОННОМ МАКРОЦИКЛЕ ХОККЕЙНЫХ КОМАНД

ВОЗРАСТА 12—17 ЛЕТ

Практическое руководство для тренеров

В.Е. Горский, И.В. Захаркин



Издательство «Спорт»
Москва 2022

УДК 766/799
ББК 75.578
Г67

Авторы:

Горский В.Е. – кандидат технических наук;
Захаркин И.В. – кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России.

Г67 **Программный** материал по планированию тренировочного процесса в сезонном макроцикле хоккейных команд возраста 12–17 лет. Практическое руководство для тренеров. / В.Е. Горский, И.В. Захаркин. – М.: Спорт, 2022. – 776 с.

ISBN 978-5-907225-79-4

В данном издании изложена методика планирования тренировочного процесса хоккейных команд возраста 12–17 лет (8–12-й годы обучения) в сезоне.

Основной целью практического руководства является внедрение программы подготовки, направленной на повышение качества подготовки профессиональных хоккеистов.

В программном материале представлены современные методические рекомендации по планированию тренировочного процесса, управлению спортивной формой хоккеистов старших годов обучения с целью показать максимальный спортивный результат в сезоне.

Приведены рекомендации по планированию сезона, периодов, этапов, мезо- и микроциклов, по распределению направленности тренировочных занятий и дней в этих циклах на основе научно обоснованной последовательности освоения технических элементов и тактических навыков, закономерностей развития физических и нейрофизических качеств юных хоккеистов, а также исходя из календаря игр и турниров в течение всего сезона.

Книга снабжена дополнительным электронным приложением с доступом через QR-код.

Основные положения Программного материала согласованы с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная машина» и соответствуют самым современным требованиям мировой хоккейной теории, методики и практики.

Программный материал предназначен для тренеров и специалистов, работающих с юными хоккеистами.



УДК 766/799
ББК 75.578



ISBN 978-5-907225-79-4

© Горский В.Е., Захаркин И.В., 2022
© Издание, оформление, издательство
«Спорт», 2022

Оглавление

Термины и определения	5
Используемые сокращения	13
Введение	14
1. Планирование макроцикла общекомандной подготовки на сезон	16
1.1. Методические положения по планированию микроцикла хоккейной команды возраста 12–17 лет	16
1.2. Практические рекомендации по планированию макроцикла хоккейной команды возраста 12–17 лет	18
1.2.1. Модель периодизации сезонного макроцикла	18
1.2.2. План макроцикла хоккейных команд на сезон	22
1.3. Методические рекомендации по физической подготовке юных хоккеистов старших возрастов	29
2. Планирование периодов общекомандной подготовки исходя из календаря сезона.....	44
2.1. Подготовительный период	44
2.1.1. Общеподготовительный этап	45
2.1.2. Специально-подготовительный этап	82
2.2. Соревновательный период	120
2.2.1. Методические положения по планированию соревновательного периода	120
2.2.2. Рекомендации по планированию соревновательного периода	127
2.3. Переходный (восстановительно-поддерживающий) период.....	183
2.3.1. Методические положения по планированию переходного (восстановительно-поддерживающего) периода	183
2.3.2. Рекомендации по планированию переходного (восстановительно-поддерживающего) периода	185
3. Планирование микроциклов общекомандной подготовки исходя из календаря сезона	191
3.1. Методические положения по планированию микроциклов	191
3.2. Планирование недельных микроциклов в подготовительном периоде	193
3.2.1. Рекомендации по планированию недельных микроциклов во втягивающем мезоцикле (анатомической адаптации)	194
3.2.2. Рекомендации по планированию недельных микроциклов в базовом общеподготовительном мезоцикле	231
3.2.3. Рекомендации по планированию недельных микроциклов в базовом специально-подготовительном мезоцикле	268
3.2.4. Рекомендации по планированию недельных микроциклов в предсоревновательном (специально-подготовительном) мезоцикле.....	292
3.3. Планирование недельных микроциклов в соревновательном периоде	303
3.3.1. Рекомендации по планированию недельных микроциклов на 1-м соревновательном этапе	305
3.3.2. Рекомендации по планированию недельных микроциклов на 2-м подготовительном этапе внутри соревновательного периода	428
3.3.3. Рекомендации по планированию недельных микроциклов на 2-м соревновательном этапе	557
3.4. Планирование недельных микроциклов в переходном периоде	679
3.4.1. Рекомендации по планированию недельных микроциклов в переходном периоде	679

4. Планирование подготовки и участия в краткосрочных турнирах	751
4.1. Рекомендации по планированию подготовительного мезоцикла к краткосрочному турниру	751
4.2. Рекомендации по планированию соревновательного мезоцикла краткосрочного турнира	752
5. Контроль и тестирование в процессе общекомандной подготовки в сезоне	771
Заключение	775
Литература	776