

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГАОУ АО «СШОР «Поморье»

А.А. Кузнецов

Приказ № 1349 от 21.11.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
по виду спорта хоккей с мячом**

г. Архангельск

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	10
2.1	Теоретическая подготовка	10
2.2	Общая физическая подготовка	11
2.3	Техническая подготовка	13
2.4	Специальная физическая подготовка	13
2.5	Психологическая подготовка	15
3.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	17
4.	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного автономного учреждения Архангельской области «Спортивная школа Олимпийского резерва «Поморье» (далее – СШОР) для спортивно-оздоровительных групп (далее СОГ) по виду спорта хоккей с мячом разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с Федеральным законом от 24.07.1998N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», письмом Минобрнауки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Хоккей с мячом - зимний вид спорта, спортивная командная игра, которая проводится на поле с ледовым покрытием, с участием двух команд (по 10 полевых игроков и одному вратарю). Целью игры является забить большее количество мячей в ворота соперника.

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями, великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы. Занятия данным видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, биологией, физиологией.

Цель программы - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий по хоккею с мячом.

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Прием в ГАУ АО «СШОР «Поморье» в спортивно-оздоровительную группу осуществляется согласно Порядку реализации государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Прием осуществляется приемной комиссией по письменному заявлению поступающих, а в случае, если спортсмен несовершеннолетний, то по письменному заявлению их законных представителей. Зачисление происходит в порядке очередности предоставленного полного пакета документов в СШОР.

Порядок формирования групп по виду спорта хоккей с мячом определяется организацией, самостоятельно, на основании локальных актов СШОР и осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями, минимальный возраст для зачисления спортсменов в группы и наполняемость этих групп представлена в таблице 1. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы.

Таблица 1

Требования по формированию групп, проходящих подготовку в СОГ по виду спорта хоккей с мячом

Этап подготовки	Период	Мин. наполняемость группы (человек)	Макс. количественный состав группы (человек)	Мин. возраст (лет)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	30	6

Формы обучения: Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы проведения учебно-тренировочной работы:

- групповые теоретические занятия;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- тренерская и судейская практика.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания ГАУ АО «СШОР «Поморье».

Программа рассчитана на 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 ч.

Периодичность занятий: 3-6 раз в неделю по 1-2 часа.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать – 2 академических часов и 6 академических часов в неделю.

Предельную нагрузку по количеству часов и занятий в неделю, количество часов и занятий в год отражает таблица 2.

Таблица 2

Нормативы максимального объема нагрузки

Объем оздоровительной нагрузки	Количество часов/занятий
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Общее количество часов в год	252

Общее количество занятий в год	126
--------------------------------	-----

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Основным показателем результативности освоения программы обучающихся являются развитие двигательных качеств. Курс обучения в группах предполагает подобные достижения при условии строгого соблюдения обучающимися режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям.

Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники в хоккее с мячом;
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Для оценки разносторонней физической подготовки занимающихся проводятся контрольные нормативы.

Таблица 3

Контрольные нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	1 балл	2 балла	3 балла
Скоростно-силовые качества	Бег на 30 м		
	6,9 – 6,6 с	6,5-6,1 с	6,0 и быстрее
	Бег на 15 м		
	3,5- 3,4 с	3,3 – 3,1 с	3,0 с и быстрее

Координация	Челночный бег 3x10 м		
	10,3 – 9,8 с	9,7 – 9,1 с	9,2 с и быстрее
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места		
	110 – 119 см	120 – 139 см	140 см и более
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
	7-9 раз	10-16 раз	17 раз и более
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)		
	21-26 раз	27-34 раза	35 раз и более

Бег на 15 и 30 метров выполняется с высокого старта и проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Спортсмен стартует после команды «Марш». Главная задача как можно быстрее набрать скорость и сохранить её до финиша. Финишировать необходимо на максимальной скорости.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- спортсмен не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- спортсмен во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт спортсмена раньше команды стартера «Марш!».

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом,

пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела.

Спортсмену предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Спортсмен имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Техника прыжка в длину с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;

- отталкивание;

- полет;

- приземление

Ошибки, в результате которых прыжок в длину с места не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Тестирование проводится в спортивном зале. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество поднимания туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимания туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

Результат реализации программы – формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Таблица 4

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	7
2	Общая физическая подготовка	118
3	Специальная физическая подготовка	79
4	Участие в спортивных соревнованиях, тестирование и контроль	16
5	Техническая подготовка	32
	Всего часов на 42 недели	252

2.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории хоккея с мячом и общих закономерностей спортивной тренировки. Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных хоккеистов как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны игроков. Спортсмен должен знать какими средствами можно улучшить или разнообразить свои действия.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных и практических занятий, дискуссий, тестирования, творческих заданий и др. и органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, психологической подготовки и применения восстановительных средств желательно привлекать специалистов (врача, психолога).

Спортсмен должен:

- уметь применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- уметь владеть методами самоконтроля;
- знать основы здорового образа жизни;
- иметь знания об оборудовании и инвентаре для хоккея с мячом.

2.2 Общая физическая подготовка

Хоккей с мячом способствует разностороннему физическому развитию человека и вместе с тем предъявляет к его организму исключительно высокие требования. Широкая вариативность в характере нервно-мышечных усилий, постоянная смена двигательных режимов в игровой деятельности хоккеистов сопряжены с комплексным проявлением физических способностей. Хоккеист обязан в совершенстве владеть многими сложными двигательными навыками, которые предъявляются в связи с постоянно меняющимися условиями игры. В значительной мере здесь ценится скорость движений, эффективное

использование разнообразных двигательных действий в различных ситуациях тактической игры на поле.

Современный хоккей отличается высоким темпом на протяжении всей игры. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и системы хоккеиста, требует высокого общего уровня функционирования. Таким образом, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее с мячом во многом определяется уровнем развития общей и специальной выносливости. Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные ускорения, передвигают собственный вес, а также вес защитного снаряжения. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц. Чем выше сила, тем быстрее стартовый разгон и преодоление инерции тела, тем мощнее отталкивания и больше скорость. При высокой значимости общей силовой подготовки особая роль отводится целенаправленной тренировке тех мышечных групп, которые определяют функциональную силовую топографию квалифицированного спортсмена. Скорость в хоккее с мячом является ключевым моментом. Быстрота, являясь комплексным двигательным качеством, определяется тремя относительно не зависимыми формами: хоккеист должен быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, обходить соперника, реагировать на действия соперников и партнеров, оценивать игровую ситуацию. Гибкость тактики в организации обороны и атаки требует от игроков повышения маневренности в беге на коньках. Координация движений в хоккее с мячом приобретает особую значимость в связи с необычайно разнообразным рисунком игры.

Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на воспитание быстроты реакции, быстроты одиночного движения, частоты движений, на развитие гибкости и координации движений.

Подготовка вратаря должна включать следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево, в стойке, движения приставным и скрестным шагом, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставным и

скрестным шагом, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

Программа подготовки вратаря предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед; передвижению приставными шагами; выполнению специальных упражнений; ловле мяча, отскочившего от стенки в различных направлениях; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; отбиванию мяча рукой, коньком, щитками.

2.3 Техническая подготовка

Техника в хоккее с мячом – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях, а также техника передвижения на коньках. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство хоккеистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят хоккеисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал хоккея с мячом.

2.4 Специальная физическая подготовка

Чем разнообразнее диапазон упражнений, используемых для специальной подготовки, чем богаче запас двигательных умений хоккеиста, тем более вариативное его техническое мастерство. Применение специальных упражнений в период летней подготовки в значительной степени будет совершенствовать приспособительные реакции организма к специфике функционирования в беге на коньках.

За 7-8 месяцев безледовых занятий нарушается слаженность двигательных функций. Применение специальных упражнений в период летне-осенней подготовки в значительной степени совершенствует приспособительные реакции организма к специфике бега на коньках.

С помощью специальных средств подготовки можно развивать физические качества в соответствии с теми структурно-функциональными условиями, в которых эти качества проявляются в катании на коньках, а также устранять ошибки катания. Однако ни одно из специальных упражнений (даже катание на роликовых коньках) не соответствует полностью по форме и характеру усилий бегу на коньках. Они лишь в какой-то мере могут воспроизвести отдельные кинематические и динамические характеристики бега на льду. Поэтому важно провести биомеханический анализ применяемых специально-подготовительных упражнений, оценить целесообразность их применения и выбрать близкие по структуре и функциональному воздействию к катанию хоккеиста.

Как правило, каждое упражнение может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на технику движений. При совершенствовании техники следует стремиться к тому, чтобы структура упражнений имела максимальное сходство с основным движением. Необходимо учитывать индивидуальные недостатки в технике движений и целенаправленно использовать положительные стороны каждого упражнения, особенности их тренирующего воздействия. Учитывая специфику воздействия упражнений, необходимо перед каждым занятием ставить конкретные педагогические задачи по совершенствованию двигательных навыков.

Катание на роликах относится к специально-подготовительным упражнениям, наиболее близким по структуре и функциональному воздействию к катанию на льду, и соответствует движениям при беге на коньках: в обоих случаях имеется движущаяся опора, аналогичны позы и положения тела при различных фазах скользящего шага, степень напряжения мышц и усилий, прикладываемых к опоре при отталкивании.

Труднее выполнять отталкивание в одноопорном положении и смещать ОЦТ тела под острым углом. Методика обучения, технические основы и даже типичные ошибки катания на коньках и современных роликовых коньках практически совпадают. Катание на роликовых коньках помогает овладеть ритмом основного движения, развивает силу основных групп мышц; хоккеист учится отталкиваться на движущейся опоре и совершенствует чувство равновесия.

Катание на скользящей имитационной доске стоит на втором месте по биомеханическому сходству с катанием на коньках. В отличие от всех видов пригибной ходьбы, технической и прыжковой имитации имеет фазу двухопорного отталкивания и позволяет, таким образом, выдерживать всю структуру скользящего шага.

Аналогичны позы при различных фазах скользящего шага, степень усилий при отталкивании. Время выполнения отдельных фаз и всего движения в целом почти такое же, как при беге на коньках. Это упражнение помогает овладеть ритмом основного движения, развивает силу основных групп мышц. Спортсмен совершенствует чувство динамического равновесия.

2.5 Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-тренерских мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка включает:

1. Формирование личности;
2. Межличностные отношения;
3. Спортивный интеллект;
4. Психологические функции;
5. Психомоторные качества.

В процессе занятий с юными спортсменами важно учитывать особенности их эмоционального состояния. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам - страстному, резкому, бурному выражению переживаемых чувств.

Регулирование эмоционального возбуждения юных спортсменов осуществляется как в процессе тренировки, так и перед выступлением в соревновании с помощью разных методов воздействия. Воздействие словом рекомендуется проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, это воздействие не дает положительного эффекта, а иногда приносит вред. Приемы самовоздействия, которыми овладел юный спортсмен в процессе круглогодичной подготовки, имеют, пожалуй, наибольшее значение в соревновательной обстановке. К ним относятся: переключение мыслей и внимания на формы и явления, вызывающие положительную реакцию (на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования), самоубеждение, самоприказы типа «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т. п. Весьма эффективными являются и другие приемы снижения уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержка дыхания; чередование напряжения и расслабления групп мышц (лежа, сидя).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящим выступлением, настройка на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т. д.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными

особенностями (проявлением силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно - двигательных представлений, возрастом).

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса.

К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее — в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов.

Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у Вас при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки; – интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий. Количественные

показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.,1980.
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры. - М.,2009.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010.
7. Зиганшин, О.З. Подвижные игры в занятиях юных хоккеистов [Текст]: метод. рекомендации / О.З. Зиганшин, В.М. Гумовская. - Хабаровск: ДВГАФК, 2004. - 34 с.
8. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. - М.,1990.
9. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. - Сп-б.,2010.
10. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
12. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.:ФиС, 1980