

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/305569>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Разработка плана – конспекта занятия 4

Глава 2. Содержание плана – конспекта учебно-тренировочного занятия для групп спортивного совершенствования 6

Заключение 10

Список использованных источников 11

Введение

Актуальность. Хоккей с шайбой - командный контактно-игровой вид спорта. Важное место в подготовке квалифицированных хоккеистов всегда занимали и занимают теория и методика спорта, на которой базируется теория и методика хоккея с шайбой.

В подготовке хоккеистов важную роль играет развитие специальных физических качеств, обеспечивающих эффективное действие игроков на льду. Способность хоккеистов демонстрировать необходимые для игры в хоккее физические качества во многом определяют эффективность их участия в игре.

Отличительные особенности современного хоккея – продолжительный соревновательный сезон с плотным графиком игр, что ограничивает временные возможности для развития требуемых хоккеистам физических качеств и умений и навыков. В этих условиях особые требования предъявляются к построению спортивной подготовки хоккеистов.

В связи с этим актуальным представляется изучение и анализ содержания плана-конспекта учебно-тренировочного занятия для групп спортивного совершенствования хоккеистов.

В плане-конспекта учебно-тренировочного занятия в хоккее для групп спортивного совершенствования должны указываться:

- номер учебного занятия;
- дата и место проведения занятия;
- основные задачи учебно-тренировочного занятия;

Учебно-тренировочное занятие хоккеистов групп спортивного совершенствования будет состоять из трех частей [2].

Подготовительная часть. Данная часть учебно-тренировочного занятия хоккеистов предназначена для организации спортсменов и в особенности мобилизации внимания на занятии. Тренер объясняет основные задачи учебно-тренировочного занятия, осуществляется разогревание и в особенности подготовка организма спортсменов к предстоящей работе [4].

В подготовительной части занятия используются разные упражнения общеразвивающего характера, ходьба, бег в переменном темпе, различные акробатические и имитационные физические упражнения.

Заключение

В заключение реферата следует отметить, что основная направленность учебно-тренировочных занятий с хоккеистами в группах совершенствования спортивного мастерства – усовершенствование более сложных технико-тактических элементов, максимальное развитие физических качеств, также обращается более пристальное внимание различным нюансам, и воспитание и подготовка подростков к взрослому хоккею. Для наиболее эффективной подготовки спортсменов в группах спортивного совершенствования

необходимо:

- учитывать возрастные особенности;
- проводить и анализировать результаты тестирования физической подготовки;

Список использованных источников

1. Мельникова, Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой: учеб. пособие / Ю.А. Мельникова, А.С. Гречко. – Омск: СибГУФК, 2007. – 40 с.
2. Никитушкин В.Г., Бодров В.Ю. Построение годичного цикла тренировки юных хоккеистов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – №2 (168). – С. 249-253.
3. Павлов А. С., Деев А. Е., Давыдов А. А., Шигапов А. Х., Чумичев В. Е. Современные технологии в подготовке хоккейных вратарей. [Электронный ресурс // Спортивно-педагогическое образование. – 2020. – № 1. – URL : http://www.sporgufk.ru/sites/www.sporgufk.ru/files/no1-2020_spo_setevoe_izdanie.pdf (дата обращения: 09.12.2022).
4. Попков В. И., Сагоконь Е. М. Тактическая и психологическая подготовка голкипера в хоккее на примере опыта игры и специфики тренировки Владислава Третьяка // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2. – № 4. – С. 131-136.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/305569>