**Тема :** *Формы построения учебно-тренировочных занятий.*

Основной формой учебно-тренировочной работы является занятие, которое проводится по расписанию и под руководством тренера. Однако достижение высоких спортивных результатов невозможно также без систематического выполнения утренней физической зарядки, самостоятельной работы над повышением своей тренированности, участия в соревнованиях.

**Учебно-тренировочное занятие**. Тренер проводит занятия по конспектам, составленным на основе материалов программы обучения. Каждое занятие должно решать конкретные задачи, вытекающие из общих задач учебно-тренировочного процесса. При определении задач занятия следует учитывать количество занимающихся, их возраст, состояние материальной базы и конечную цель работы с данной группой хоккеистов. Исходя из конкретных задач занятия, определяют и его содержание.

Каждое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Продолжительность занятий — 60—90 мин. (в зависимости от возраста занимающихся).

Первая часть занятия — подготовительная. Продолжительность 15—20 мин.

Задачи: организация занимающихся, общее укрепление организма и подготовка его к более напряженной работе в основной части занятия.

Содержание: построение, проверка, краткое объяснение содержания занятия. Бег в медленном и среднем темпе. Общеразвивающие и специальные упражнения. Подготовительные упражнения к приемам и действиям, изучаемым в основной части занятия.

Вторая часть занятия — основная. Продолжительность — 40—65 мин.

Задачи: повышение уровня физического развития и подготовленности хоккеистов, дальнейшее развитие основных физических качеств, воспитание волевых качеств и способности применять усвоенные навыки в игровой обстановке, овладение техническими и тактическими навыками игры.

Содержание: изучение отдельных технических и тактических приемов и действий и совершенствование в них групповым или индивидуальным путем. Различные специальные упражнения для дальнейшего развития физических и волевых качеств с целью подготовки организма к повышенным напряжениям. Применение и закрепление ранее изученных технических и тактических приемов и действий в процессе учебной двухсторонней игры.

Третья часть занятия — заключительная. Продолжительность — 5 мин.

Задачи: приведение организма в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятия.

Содержание: бег в медленном темпе, упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, краткая оценка усвоения приемов и действий, индивидуальные задания, приведение в порядок места занятий.

Для достижения желаемых результатов и предупреждения перетренированности хоккеистов необходимо на учебно-тренировочных занятиях правильно дозировать физическую нагрузку. Например, в конце подготовительного периода продолжительность основной части занятия должна соответствовать продолжительности игры, а физическая нагрузка занятия в целом должна быть чуть выше игровой.

Регулировать нагрузку можно:  
1)            увеличением или уменьшением продолжительности занятия;  
2)            изменением числа повторений упражнений, приемов действий и увеличением или уменьшением темпа выполнения;  
3)            увеличением или уменьшением плотности занятия.

**Утреннюю физическую зарядку** необходимо проводить ежедневно самостоятельно или в составе группы, желательно на свежем воздухе. Продолжительность зарядки — 15—30 мин.

В содержание зарядки включают ходьбу и бег, обще-развивающие и специальные упражнения, упражнения в совершенствовании техники выполнения отдельных приемов игры. Во время зарядки не рекомендуется выполнять физические упражнения с очень большой физической нагрузкой.

**Самостоятельная работа** является важным дополнением к плановым занятиям. Осуществляется она, как правило, в форме выполнения домашних заданий тренера (например, отработка толчков, бросков и ударов по мячу у стенки). Систематическая самостоятельная работа содействует улучшению физической подготовки, технических действий и развивает сознательность и активность хоккеистов.

Участие в соревнованиях — составная часть учебно-тренировочного процесса. В соревнованиях проявляются и совершенствуются различные физические и волевые качества, технические и тактические навыки хоккеистов. Без участия в соревнованиях невозможно хорошо научиться играть в хоккей.