

Методические рекомендации утверждены и
рекомендованы экспертно-методическим советом
ИСиФВ РГУФКСМиТ
Протокол № 10 от 18 мая 2017 г.

УДК: 796.355-053.6(07)

П 12

Павлов А.С., Петров А.А., Кучава Т.С. **Повышение специальной скоростной выносливости квалифицированных хоккеистов 16–19 лет с использованием комплекса дыхательных упражнений из арсенала подготовки спортсменов-фридайверов:** Методические рекомендации по изучению дисциплины для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура». – М.: ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, 2017. – 103 с.

Рецензент:

Лексаков А.В. – кандидат педагогических наук, профессор

Методические рекомендации содержат учебный материал по основным темам учебной программы.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Введение.....	4
II.	Методические рекомендации по изучению теоретического материала курса	
	1. Физиологические основы спортивной деятельности.....	17
	2. Основы теории и методики хоккея с шайбой.....	24
	3. Некоторые особенности энергообеспечения спортивной деятельности.....	33
	4. Методы тестирования скоростной выносливости хоккеистов в беге на коньках.....	39
	5. Дыхание и спортивная работоспособность.....	47
	6. Аэробная производительность хоккеистов и методы ее повышения.....	53
	7. Использование комплекса дыхательных упражнений для повышения скоростной выносливости хоккеистов в беге на коньках.....	60
	8. Метод срочного повышения скоростной выносливости квалифицированных хоккеистов 16-19 лет в предсоревновательном микроцикле с использованием комплекса дыхательных упражнений.....	75
	9. Выводы и заключение по проведенным исследованиям.....	84
	10. Методика повышения специальной скоростной выносливости хоккеистов возрастной группы 16-19 лет на специально-подготовительном этапе подготовительного периода годичного цикла подготовки с использованием комплекса дыхательных упражнений.....	87
	11. Методика повышения специальной скоростной выносливости в предтурнирной (недельной) подготовке хоккеистов сборных молодежных и юниорских команд с использованием комплекса дыхательных упражнений....	91
III.	Список рекомендуемой литературы.....	94
IV.	Перечень ключевых слов.....	96
V.	Вопросы для подготовки к зачету.....	99