

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

ДАВЛЕТМУРАТОВ С.Р., КАРИМОВ А.А., РАШИДОВ Б.П.

**«ПОВЫШЕНИЕ
СПОРТИВНО–ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
МАСТЕРСТВА (ХОККЕЙ)»**

Учебное пособие

ЧИРЧИК-2020

Рецензенты:

Нуримов Р.И. – кандидат педагогических наук, профессор;

Пулатов А.А. – доцент кафедры «Теория и методика волейбола, баскетбола».

Учебное пособие написано в соответствии с образовательным планом направления 5610500 – спортивная деятельность.

В учебном пособии рассматриваются вопросы планирования периодов и этапов подготовки хоккеистов, а также представлены средства и методы контроля их физической и технико-тактической подготовленности.

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений по направлению физической культуры и спорта, слушателей факультета повышения квалификации и переподготовки тренерских кадров, а также тренеров различной квалификации.

Ўқув қўлланма 5610500 – спорт фаолияти йўналишининг таълим режасига мувофиқ ёзилган.

Ўқув қўлланмада хоккейчиларни тайёрлашда давр ва босқичларини режалаштириш, ҳамда уларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини назорат қилишнинг восита ва усуллари кўрсатилган.

Ўқув қўлланма олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабалари, тренер кадрлар малакасини ошириш ва қайта тайёрлаш факультети, ҳамда турли тоифадаги тренерлар учун мўлжалланган.

The textbook is written in accordance with the educational plan of the direction 5610500 – sports activities.

The textbook deals with the planning of periods and stages of training of hockey players, as well as provides tools and methods for monitoring their physical and technical-tactical readiness.

The textbook is intended for students of higher educational institutions in the field of physical culture and sports, students of the faculty of advanced training and retraining of coaches, as well as coaches of various qualifications.

ВВЕДЕНИЕ

Хоккей с шайбой (далее по тексту - хоккей) - вид спорта, представляющий собой противоборство двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. В каждой команде есть один вратарь, который защищает ворота своей команды.

Хоккеист – спортсмен, систематически занимающийся хоккеем и активно выступающий на соревнованиях, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство.

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею - программа поэтапной подготовки физических лиц по хоккею, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Официальные соревнования (мероприятия) по хоккею – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области

физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Правила соревнований по хоккею – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями на основе утвержденных международных правил.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Вместе с тем возникает необходимость принятия ряда дополнительных мер по развитию зимних видов спорта, созданию и улучшению образовательного процесса в высших учебных заведениях, детско-юношеских спортивных школах для качественного развития зимних видов спорта. В связи с этим кафедра «Зимних видов спорта» Узбекского государственного университета физической культуры и спорта разработала Программу по развитию “Зимних видов спорта” на основании Постановления Президента Республики Узбекистан № ПП-4583 от 4 февраля 2020 года “О мерах по развитию зимних видов спорта”, где будет охвачено все направления развития зимних видов спорта.

ГЛАВА I. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях высокого уровня.

Основными задачами реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

хоккеем. **Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
- воспитание волевых, морально-стойких личностей.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает **решение следующих задач:**

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;
- подготовка резерва в сборные команды Челябинской области, региона УралЗападная Сибирь, Российской Федерации.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею. Занятия по программе рассчитаны на 4 года работы с детьми и подростками с 9 и до 19 лет.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение итоговой аттестации, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по предметным областям на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и

спорта, общая физическая подготовка, хоккей, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов. В таблице 1 указаны сроки освоения Программы.

Таблица 1

Сроки освоения программы

№	Этапы подготовки	Нормативный срок освоения
1	Этап начальной подготовки	Три года
2	Тренировочный этап	Начальная специализация Два года
		Углубленная специализация Три года
3	Этап спортивного совершенствования спортивного мастерства	Три года

Срок обучения по Программе 11 лет.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом Узбекистане по согласованию с Минобрнауки Узбекистане.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной

программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

ДЮСШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;
- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 20 сентября текущего года, т.к. начинается спортивный сезон с осени.

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее – федеральные государственные требования).

Многолетняя подготовка юных хоккеистов – это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- **этап начальной подготовки;** • **тренировочный этап (этап спортивной специализации),** подразделяется на 2 раздела:
начальная специализация и углубленная специализация. • **этап совершенствования спортивного мастерства.**

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Этап начальной подготовки - этап предварительной спортивной подготовки.

Основные задачи:

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

Тренировочный этап - этап спортивной специализации.

Основные задачи **этапа начальной специализации** 1-го и 2- го годов обучения:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;

- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Основные задачи **этапа углубленной специализации** 3-го, 4-го и 5- го годов обучения:

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных приемов в игровых условиях;
- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.
- формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших все нормативные требования. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование атлетической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- совершенствование индивидуальной манеры игры;
- совершенствование теоретических знаний в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки;

- привитие навыков самосовершенствования, касающихся теоретической и практической сферы деятельности хоккеистов;
- совершенствование знаний, умений и навыков по организации и проведению соревнований;
- выполнение требований II разряда по хоккею с шайбой;
- овладение навыками судейства в объеме судьи по спорту.

Устанавливается определенная структура многолетней подготовки юных хоккеистов (табл. 2).

Основные показатели работы спортивных школ по хоккею - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступлений в соревнованиях.

Таблица 2

Структура системы многолетней подготовки.

Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в неделю, минимальный возраст обучающихся на этапах подготовки

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Наполняемость групп (чел)	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1-й год	9 лет	6	12 – 14	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2-й год		9	12 – 14	
	3-й год		9	12 – 14	
Тренировочный этап	1-й год	10 лет	12	8 – 10	Выполнение нормативов по
	2-й год		14	8 – 10	
	3-й год		16	8 – 10	

Этап совершенствования спортивного мастерства	4-й год	13 лет	18	8 – 10	ОФП, СФП и ТТП.
	5-й год		18	8 – 10	
	1-й год		24	2 – 6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП. Выполнение первого спортивного разряда.
	2-й год		24	2 – 6	
	3-й год		24	2 – 6	

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем

1.1. Продолжительность и объемы реализации

Программы по предметным областям

С учетом изложенных выше задач в таблице 3 изложен примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 6 недель занятий для спортивно-оздоровительных мероприятий и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Происходит:

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок;

- повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Таблица 3

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Этапы подготовки										
	начальный			тренировочный					совершенствования спортивного мастер- ства		
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	18	24	24	24
Теория и методика физической культуры и спорта, час	14	14	14	16	16	16	16	16	30	32	34
Физическая подготовка, час	103	190	182	194	211	224	238	260	324	274	264
Общая физическая подготовка	73	120	110	112	121	118	118	120	164	114	104
Специальная физическая подготовка	30	70	72	82	90	106	120	140	160	160	160
Избранный вид спорта, час	159	210	218	342	417	496	574	552	750	798	806
Техническая подготовка	68	99	100	180	183	190	167	140	140	140	140

Тактическая подготовка	30	40	42	50	75	75	150	148	166	160	160
Психологическая подготовка	9	9	9	12	12	14	16	16	20	22	22
Учебные и тренировочные игры	25	35	36	38	60	108	125	142	210	250	254
Инструкторская и судейская практика				10	20	22	24	24	28	28	30
Восстановительные мероприятия				20	20	35	40	40	50	50	50
Участие в соревнованиях	15	15	19	20	35	40	40	30	124	136	138
Итоговая и промежуточная аттестация	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Спортивно-оздоровительные мероприятия	12	12	12	12	12	12	12	12	144	144	144
Всего часов	312	468	468	624	728	832	936	936	1248	1248	1248

1.2. Навыки в других видах спорта,

способствующие повышению профессионального мастерства

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 1800 и 360⁰

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Легкая атлетика. Бег. Бег с ускорением до 30 – 40 м. Бег 30 – 60 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс 300 – 500 м. 6-минутный бег. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с места.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по хоккею);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть

сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (октябрь) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В ноябре - январе - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы техникотактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея.

При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, наукометодических положений теории

и методики скалолазания, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей скалолазов. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, и сторону увеличения специальной физической, тактической, технической и соревновательной.

ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Специализированные занятия по хоккею начинаются с 12-13 лет. После окончания курса обучения в ДЮСШ спортсмены переходят в команды высших разрядов. Первых значительных успехов в скалолазании обучающиеся достигают в возрасте 15-16 лет. Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

Успешная подготовка хоккеистов высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был

направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2-4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе многолетней тренировки скалолазов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных хоккеистов.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочной группы 12-13 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 12 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Требования в современном хоккее настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Программа:

1) содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение

соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;

- большой объем соревновательной деятельности.

2.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Физическая культура и спорт в Узбекистане.

Понятие « Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан Узбекистана в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об

утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе.

Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

3. Этапы развития отечественного хоккея.

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в Узбекистане. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов Узбекистане в международных соревнованиях. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

4. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

5. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

6. Травматизм в спорте и его профилактика.

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

7. Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

8. Управление подготовкой хоккеистов.

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

9. Основы техники и технической подготовки.

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

10. Основы тактики и тактической подготовки.

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

11. Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

12. Соревнования по хоккею.

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

13. Психологическая подготовка хоккеистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

14. Разработка плана предстоящей игры.

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных

тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

15. Установка на игру и ее разбор.

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

2.1.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка. Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки (табл. 4).

Таблица 4.

Упражнения по общей физической подготовке

1. Строевые и порядковые упражнения.	Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.
2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. 2.1. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.
2.2. Упражнения для ног.	Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.
2.3. Упражнения для шеи и туловища.	Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием

	стопами головы." Из положения сидя упор кистями рук сзади -поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.
3. Упражнения для развития физических качеств. 3.1. Упражнения для развития силовых качеств.	Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.
3.2. Упражнения для развития скоростных качеств.	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакал-
	ками.
3.4. Упражнения для развития координационных качеств.	Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.
3.5. Упражнения для развития гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить

	амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.
3.6. Упражнения для развития общей выносливости.	Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для скалолаза, и содействовать быстрейшему освоению техники лазания. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство скалолазов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в соревнованиях. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы (табл. 5).

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств, в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Таблица 5

Упражнения по специальной физической подготовке

1. Упражнения для развития специальных силовых и скоростносиловых качеств	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием че-
	рез препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение -партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача

	первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.
2. Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).
3. Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности	Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда

	степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.
4. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных).	Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий
5. Упражнения для развития специальных координационных качеств.	Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести

	фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений: • броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении; • ведение шайбы при различных «хватах» клюшки; • смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления); • игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
	эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.
6. Упражнения для развития гибкости.	Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

7. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.	Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения: В качестве основных упражнений используют разные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме. 1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин*ЧСС195-210 уд./мин. 2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2--3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин. 3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин. 4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд./мин.
--	---

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст хоккеистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

2.1.3. Избранный вид спорта.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов ДЮСШ и СДЮШОР технической подготовке следует уделять должное

внимание.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов. Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение.

Методы обучения - целостный и расчлененный.

Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок.

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблицах 6, 7. Знаком «+» отмечены технические действия и

приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

Таблица 6

Техническая подготовка для всех этапов.

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Учебные группы							
		ГНП- 1	ГНП- 2	ГНП- 3	ТГ- 1	ТГ- 2	ТГ- 3	ТГ- 4	ТГ- 5
1	Бег скользящими шагами	+	+	+					
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+							
3	Повороты влево и право скрестными шагами	+	+	+	+	+,	+	+	+
4	Торможения полуплугом и плугом								
5	Старт с места лицом вперед	+	+	+					
6	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+

9	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+			
11	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+					
12	Бег спиной вперед скрестными шагами		+		+	+	+	+	+
13	Повороты в движении на 180° и 360°		+	+	+	+	+	+	+
14	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+
17	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Комплекс приемов техники движений на коньках по				+	+	+	+	+

	реализации стартовой и дистанционной скорости								
19	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+

Таблица 7

Техническая подготовка для всех этапов.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Учебные группы							
		ГНП-	ГНП-	ГНП-	ТГ-	ТГ-	ТГ-	ТГ-	ТГ-
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Ведение шайбы на месте	+							
2	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+

5	Короткое ведение шайбы сперекладыванием крюка клюш-ки	+	+	+	+				
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+					
9	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Силовая обводка				+	+	+	+	+
12	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+	+	+	+		
14	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+
17	Финт — ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+

20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+	+	+	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+		+		+	+	+	+
30	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом			+	+	+	+	+	+

31	Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+	+	+	+	+
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой			+	+	+	+	+	+

Техническая подготовка полевых игроков на этапе совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Техническая подготовка с группами совершенствования спортивного мастерства проводится в плане основательного освоения более сложных приемов техники и дальнейшего совершенствования ранее освоенных. При этом юным хоккеистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие.

В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание технике передвижения хоккеистов на коньках. Постоянно включать в тренировку:

- комплексы упражнений по совершенствованию техники бега на коньках лицом и спиной вперед, скользящими, короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90°, 180° и 360°, старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами

и др.;

- комплексы упражнений по совершенствованию приемов техники скоростного маневрирования.

При освоении и совершенствовании техники владения клюшкой и шайбой полезно применять в тренировочном процессе следующие комплексы упражнений:

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных способов ведения шайбы и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением и совершенствованием различных финтов;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники завершающих ударов и бросков шайбы в ворота, обеспечивающей их силу, точность, быстроту и скрытность выполнения;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных видов приемов (остановок) передач шайбы. С акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных продольных и диагональных передач;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приемов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней задней частью бедра.

Оценкой степени освоения технических приемов хоккеистами следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надежности и вариативности. В этом аспекте и тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию сбивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство (табл. 8).

В табл. 29 – 30 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Таблица 8

Упражнения для тактической подготовки

№ п/п	Приемы техники хоккея	Учебные группы							
		ГНП- 1	ГНП- 2	ГНП- 3	ТГ- 1	ТГ- 2	ТГ- 3	ТГ- 4	ТГ- 5
Приемы тактики обороны.									
Приемы индивидуальных тактических действий									
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+

3	Контактная опека				+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом			+					
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+

6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+

Приемы групповых тактических действий

8	Страховка		+	+	+	+	+	+	+
9	Переключение					+	+	+	+
10	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+
11	Взаимодействие защитников с вратарем								

Приемы командных тактических действий

12	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+
----	--	--	--	--	--	--	---	---	---

13	Малоактивная оборонительная система 1-2-2			+	+	+	+	+	+
14	Малоактивная оборонительная система 1-4			+	+	+	+	+	+
15	Малоактивная оборонительная система 1-3-1						+	+	+
16	Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+	+	+
17	Активная оборонительная система 2-1-2				+	+	+	+	+
18	Активная оборонительная система 3-2						+	+	+
19	Активная оборонительная система 2-2-1								+
20	Прессинг				+	+	+	+	+
21	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
22	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+

23	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
24	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+
25	Тактические построения в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия									
26	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Атакующие действия с	+	+	+	+	+	+	+	+

	шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем								
Групповые атакующие действия									
28	Передачи шайбы - короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+		+

29	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+
30	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+
31	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+
32	Тактическая комбинация - «скрещивание»				+	+	+	+	+
33	Тактическая комбинация - «стенка»			+	+	+	+	+	+
34	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+
35	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+

36	Тактическая комбинация - «заслон»								
37	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия									
38	Организация, атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+
39	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+
40	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+
41	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+
42	Развитие «длинной» атаки. Скоростное про-				+	+	+	+	+
	хождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач								

43	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+
44	Атака с хода				+	+	+	+	+
45	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+
46	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+
47	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+	+	+	+	+	+
48	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+
49	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+

Тактическая подготовка полевых игроков на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тактическая подготовка в обороне

Индивидуальные тактические действия. Скоростное маневрирование, выбор позиции. Дистанционная и контактная опека. Отбор шайбы: перехватом, клюшкой и с применением силовых единоборств. Ловля шайбы «на себя»: с падением на одно и два колена, с падением на бок.

Групповые тактические действия. Страховка и переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы. Взаимодействия защитников с вратарем.

Командные тактические действия. Реализация принципов оборонительных тактических действий. Совершенствование малоактивных оборонительных систем 1-4; 1-2-2 и активной системы 2-1-2.

Реализация оборонительных принципов в зоне защиты: зонный, персональный и комбинированный.

Тактические оборонительные построения при численном неравенстве: в большинстве и меньшинстве. Одной из важных задач тактической подготовки является развитие и совершенствование способности к быстрому и рациональному переключению с одних тактических построений на другие по ходу игры в зависимости от изменения игровой обстановки. С этой целью в игровых упражнениях и в учебных играх отрабатываются подобные переключения, например быстрый переход в зоне нападения по сигналу тренера от активной оборонительной системы 2-1-2 к малоактивной 1-4.

Тактическая подготовка в нападении

Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы: скоростное маневрирование. Выбор позиции, «открывание».

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, удары и броски шайбы, остановка и прием шайбы, финты. Единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия. Комплекс упражнений по совершенствованию различных видов передач шайбы: коротких, средних, длинных, по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место, в процессе ведения и обводки, в силовом единоборстве.

Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

Комплекс упражнений по совершенствованию тактических комбинаций: «скрещивание», «стенка», оставление шайбы, пропуск шайбы, «заслон» при вбрасывании судьей шайбы в различных точках хоккейной площадки.

Командные атакующие действия. Тактические варианты организации атаки и контратаки, выхода из зоны защиты через нападающего и защитников.

Тактические действия при развитии «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет длинных продольных и диагональных передач.

Комплекс упражнений при совершенствовании контратаки из зоны защиты и средней зоны и атаки с хода. Варианты завершающей фазы атаки.

Тактические варианты организации и проведения позиционной атаки. Завершение атаки через центрального и крайних нападающих и защитников. Тактические действия при игре в неравночисленных составах: в численном большинстве 5:4; 5:3 и численном меньшинстве.

Подготовка вратарей

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в технической и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки. **Техническая подготовка вратарей на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе спортивного совершенствования является техническая подготовка. Она

базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приемов и овладения более сложными, нестандартными приемами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в большем объеме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

При освоении совершенствования приемов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотненность противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность, быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач; все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, набок и на грудь и др. (табл. 9).

Таблица 9

Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Учебные группы							
		ГНП- 1	ГНП- 2	ГНП- 3	ТГ- 1	ТГ- 2	ТГ- 3	ТГ- 4	ТГ- 5
1	Обучение основной стойке вратаря	+							
2	Обучение низкой и высоко-	+							

	кой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому								
3	Приемы техники передвижения на коньках								
4	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+					
5	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+				
6	Передвижение вперед выпадами	+	+	+					
7	Торможения плугом, полуплугом								
8	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы									

12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+						
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т- образным скольжением	+	+	+					
14	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+	+	+				
Техника игры вратаря									
15	Ловля шайбы ловушкой в шпагате				+	+			
16	Ловля шайбы на блин				+	+			
17	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+					
Отбивание шайбы									
18	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+						

19	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+					
20	Отбивание шайбы коньком	+	+	+					
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+					
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+					
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+	+	+			
24	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)				+	+	+	+	+
Прижимания шайбы									
25	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+					
Владение клюшкой и шайбой									

26	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+			
27	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+			
28	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			+	+	+	+	+	+
30	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+
31	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+

Тактическая подготовка вратарей на этапе совершенствования спортивного мастерства

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизированно) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе спортивного совершенствования следует придавать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого в тренировочный процесс групп

спортивного совершенствования необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнерам (табл. 10).

Таблица 10

Тактика игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Учебные группы							
		ГНП- 1	ГНП- 2	ГНП- 3	ТГ- 1	ТГ- 2	ТГ- 3	ТГ- 4	ТГ- 5
Выбор позиции в воротах									
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+

4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке				+	+	+	+	+

2.1.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая физическая подготовка. Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов.

На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

6) развитие оперативного (тактического) мышления; 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств. В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива. Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств. Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у

игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание. Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность. Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебнотренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей

игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия. Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих техникотактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения техникотактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения техникотактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объемом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством

объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно-тактического мышления. Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации астенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Психологическая подготовка к конкретному матчу. Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- 1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
- 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);

3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;

4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Построение психологической подготовки. Виды, средства и методы психологопедагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-

тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления;

2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервнопсихического восстановления.

2.1.5. Восстановительные мероприятия

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановлений работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и Индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

- *Медико-биологические мероприятия* включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

- *Рациональное питание* - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

- *Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

- *Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия*: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

- Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро - и вибромассаж).

- *Психологические средства* восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

- *Гигиенические средства восстановления* обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств

восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно- тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико - биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы совершенствования спортивного мастерства. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их

продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов ССМ необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде).

2.1.6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Выпускники спортивной школы должны получить звания «Инструкторобщественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. - Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ и СДЮШОР.

2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий по хоккею.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по хоккею допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20°;
 - потертости ног при неправильной подгонке хоккейных ботинок;
 - травмы при ненадежном креплении коньков к обуви;
- неправильном подборе клюшки,
- травмы при падении во время проведения занятий.

1.4. При проведении занятий по хоккею должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности хоккейного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Занятия на льду хоккейной площадки необходимо проводить, в спортивной одежде и спортивной обуви предназначенной для хоккеиста с использованием защитных средств.

2.2. Тренер-преподаватель должен проверить готовность раздевалки и залитый лед хоккейной площадки на наличие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2.4. Проверить исправность хоккейного инвентаря (коньки с обувью, клюшки).

2.5. Вход на лед хоккейной площадки разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнять упражнения на льду и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя,

3.2. Не выполнять упражнения при неисправном инвентаре.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю, о первых же признаках обморожения, травм и прочих случаях.

3.5. Во избежание потертостей ног не одевать тесную или слишком свободную обувь.

3.6. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче хоккейного снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения покинуть хоккейную коробку,

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Привести в порядок весь инвентарь, проверить их неисправность.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, форму, проверить противопожарное состояние на хоккейной коробке и в раздевалке.

5.3. Снять спортивную одежду, обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных хоккеистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня).

Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно- воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х академических часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах (1, 2, 3 годов обучения) – 3-х часов;
- в тренировочных группах 4, 5 годов обучения и в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

ГЛАВА III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, а также требует выполнения спортивного разряда.

По итогам приемных экзаменов на отделение хоккей в группы начальной подготовки зачисляются обучающиеся, минимальный возраст которых достиг 9 лет (табл. 11).

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта, сек	не более 4,3	не более 5,3
	Бег на коньках на 20 м, сек	не более 4,3	не более 5,3
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног, см	не менее 160	не менее 155
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	не менее 37	не менее 15
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед, сек	не более 6,3	не более 7,3

	Слаломный бег на коньках без шайбы, сек	не более 12,3	не более 13,3
	Челночный бег 4 х 9 м, сек	не более 11,1	не более 12,1
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м, сек	не более 16,4	не более 17,5

В таблицах 12, 13 представлены нормативы для зачисления спортсменов на тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на
тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м старт с места, сек	не более 5,2	не более 6,0
	Бег на коньках на 30 м, сек	не более 5,6	не более 6,2
	Бег на 400 м, сек	не более 74,0	не более 94,0
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса, количество раз	не менее 10	не менее 7

	Пятикратный прыжок в длину, м	не менее 8,0	не менее 7,0
	Подтягивание на перекладине, количество раз	не менее 8	не менее 6
Выносливость	Бег 3000 м	без учета времени	без учета времени
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 х 9 м, сек	не более 16,4	не более 17,5
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед, сек	не более 27,0	не более 32,0
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м старт с места, сек	не более 4,1	не более 5,2
	Бег на коньках на 30 м, сек	не более 4,3	не более 5,6
	Бег на 400 м, сек	не более 59,0	не более 74,0
Сила	Приседания со штангой с весом	не менее 22	не менее 10

	100% собственного веса, количество раз		
	Пятикратный прыжок в длину, м	не менее 13,20	не менее 8,0
	Подтягивание на перекладине, количество раз	не менее 15	не менее 10
Выносливость	Челночный бег на коньках 5 х 54 м, сек	не более 8,0	не более 46,0
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед, сек	не более 21,0	не более 27,0
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд		Первый спортивный разряд	

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на

этапах реализации Программы. Утверждение контрольных нормативов определяются педагогическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора. В группах совершенствования спортивного мастерства при оценивании результата развития и достижений воспитанников учитывается также выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта.

3.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Осуществляется в форме тестирования: выполнение нормативов по ОФП, СФП и нормативов по технике.

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для обучающихся при выполнении упражнений. Результаты тестирования оформляются протоколом.

Методические рекомендации по выполнению тестов для групп начальной подготовки

Бег на 20 м. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания, сек.

Бег на коньках 20 м. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений).

Выполнение. Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние 20 метров, 30 метров. Оценивается время, сек.

Прыжок в длину с места. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств нижних конечностей хоккеиста.

Выполнение. Спортсмен встает на стартовую линию, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками впередназад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Измеряется расстояние, которое прыгнул спортсмен.

Дается три попытки, фиксируется лучшая.

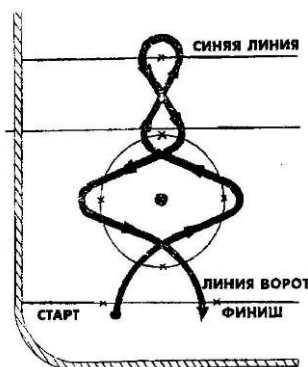
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Тест определяет силу рук хоккеистов.

Выполнение. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола; затем руки снова полностью выпрямить.

Бег на коньках на 20 м спиной вперед. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

Слаломный бег на коньках без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время прохождения, сек.

Выполнение. Испытуемый стартует с линии ворот и слаломным путем обегает 5 стоек (как показано на рисунке). Прежде чем дать сигнал старта, надо убедиться, что коньки и клюшка игрока находятся за линией старта, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти.



Слаломный бег на коньках с ведением шайбы. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания.

Выполнение. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет шайбу, результат теста аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы. Если стойка при касании ее игроком падает, ее необходимо сразу поставить на место.

Челночный бег 4 x 9 м. Тест проводится для оценки координационных способностей спортсмена. Тест проводится в зале.

Выполнение. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая до отметки 9 м, где касается рукой линии и повторяет рывок в обратном направлении до линии старта, таким образом, пробегает 9-тиметровый отрезок 4 раза. Выполняются две попытки. Оценивается по времени, сек.

Челночный бег на коньках 6 x 9 м. Тест призван определить уровень координационных способностей, развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля.

Выполнение. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время, сек.

Методические рекомендации по выполнению тестов для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства

Бег на 30 м. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 30 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания, сек.

Бег на коньках на 30 м. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние 30 метров. Оценивается время, сек.

Бег на 400 м. Тест направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания, сек.

Приседание со штангой с весом 100% собственного веса. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног.

Выполнение. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

Пятикратный прыжок в длину. Тест определяет уровень скоростно-силовых качеств.

Выполнение. Испытуемый встает к линии старта, не наступая на нее. Толчком двух ног (со старта) выполняет прыжки с одной ноги на другую и, таким образом, совершив пять прыжков, приземляется на обе ноги (не касаясь руками пола позади себя). Измеряется расстояние от края стартовой линии до точки, где испытуемый коснулся пола. Дается две попытки.

Подтягивание на перекладине. Тест определяет силу рук хоккеистов.

Выполнение. Испытуемый берется за перекладину хватом сверху, руки полностью выпрямлены и за счет силы локтей, а не рывком, подтягивается до тех пор, пока подбородок не окажется над перекладиной, и возвращается в исходное положение.

Слаломный бег на коньках без шайбы. Тест определяет технику передвижения на коньках. Между линией ворот и синей линией через точку вбрасывания устанавливаются 4 стойки на расстоянии 6 метров одна от

другой. От стойки, стоящей на линии ворот, на расстоянии 3 метров вправо и влево устанавливается еще две стойки.

Выполнение. Испытуемый стартует от линии ворот, бежит до синей линии, тормозит, возвращается назад, выполняет слаломное обегание 4 стоек вперед и назад, завершая упражнение гладким бегом от линии ворот до синей линии, тормозит и возвращается назад к линии финиша. Если испытуемый падает, тест останавливается. При второй попытке выполнение теста продолжается даже при падении испытуемого.

Слаломный бег на коньках с ведением шайбы. Тест определяет технику передвижения на коньках и техники владения клюшкой.

Выполнение. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет шайбу, результат теста аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы.

Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности.

Выполнение. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста, сек.

Бег на 3000 м. Тест направлен на оценку общей выносливости. Выполняется без учета времени.

Челночный бег на коньках 5 x 54 м. Тест направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками.

Выполнение. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет

поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот, сек.

Броски шайбы в ворота. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения.

Выполняется с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается количество попаданий в заданный квадрат. Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

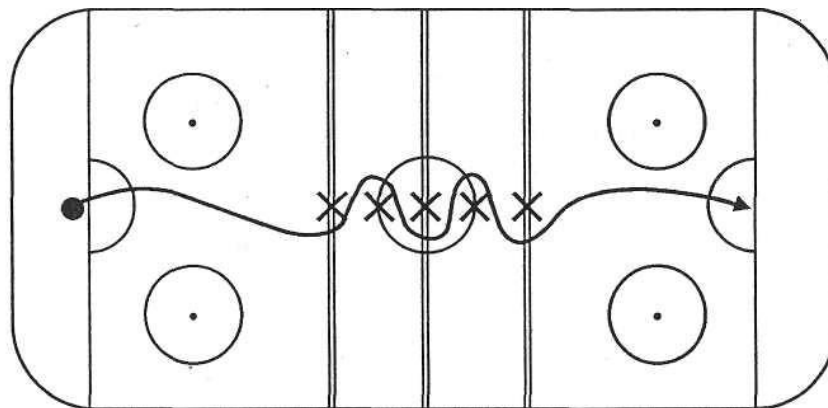
Точность бросков шайбы в цель. Тест определяет точность при выполнении бросков шайбы в цель. Дощатый щит размером 122 см х 183 см при помощи крюков навешивается на хоккейные ворота. На лицевой (гладкой) поверхности щита нарисованы три концентрических круга радиусом 20 см, 40 см и 60 см (ширина линии 3 см). в 7 метрах от линии ворот на лед наносится линия длиной 1 метр, а в 1 метре от нее – вторая, такая же линия, на которую устанавливается 10 шайб.

Выполнение. Испытуемый по сигналу выполняет 10 бросков в щит, стараясь попасть в центр мишени. Учитывается набранное количество очков. За попадание в центр мишени насчитывается 3 очка, в средний круг – 2 очка и в большой круг – 1 очко. Испытуемый должен выполнять броски с восьми метров, не пересекая линию 7-метровой отметки, в противном случае бросок не засчитывается. Попытка, выполненная ударом, не засчитывается. Если шайба попадает в линию концентрической окружности, испытуемому начисляются очки так же, как и за попадание в этот круг.

Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота.

Выполнение. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в

ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста сек. На выполнение теста даются три попытки.



3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивнооздоровительного этапа.

Требования к результатам реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта хоккей;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

Успешное прохождение аттестации и выполнение первого спортивного разряда дают основание для перевода обучающихся, для дальнейшего обучения, по программе спортивной подготовки (этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

IV ГЛАВА. ПРАКТИЧЕСКОЕ КОНСПЕКТЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ТРЕНЕРОВ В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ 5-7 ЛЕТ

Тема: Техника передвижения на коньках — координация и баланс

Занятие №1

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники передвижения на коньках.

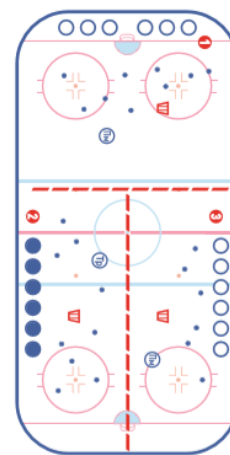
Время - 60 мин.

Инвентарь: барьеры, конусы, теннисные мячики, корзины, маркер на водной основе.

	Содержание	Методические указания
Подготовительная часть	1, 2, 3 станции знакомство с тренерами, объяснение правил поведения на льду. Вставание со льда. Ходьба по прямой. Основная стойка.	Создание представлений о правилах безопасности, сигналов тренера. Формирование зрительного образа и двигательной памяти. В случае необходимости ученикам выдать стульчики или ходунки для обучения ходьбе по льду. Вставать следует всегда с обоих колен. Поставив одну ногу, вторая следует за ней.
	Основная часть - 40 минут	Обращать внимание на выполнение упражнения всей группы. Если выполнение упражнения вызывает сложность у большей части группы, то необходимо снизить уровень сложности путём исключения элементов, которые не смогли выполнить большинство, или уменьшения амплитуды выполнения.
Основная часть	1. Ходьба на месте; ходьба вперёд, поворот и возвращение в исходную позицию; ходьба с перешагиванием предметов. 2. Переступания с ноги на ногу, перенос центра тяжести с ноги на ногу с небольшим подниманием безопорной ноги. 3. Приседания на двух ногах в малом приседе; приседания на двух ногах в среднем приседе; приседания на двух ногах в глубоком приседе.	



Игра «Танчики»: При достаточном уровне подготовки можно усложнить упражнение, включая передвижение боком «приставным шагом»



Тема: Техника передвижения на коньках – координация и баланс
Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники передвижения на коньках.

Занятие №2

Инвентарь: барьеры, конусы, теннисные мячики, корзины, маркер на водной основе.

Время - 60 мин.

Содержание

1. Ходьба лицом вперед с поворотами влево и вправо.
2. Ходьба по круговым траекториям влево и вправо.

Методические указания

Для усложнения упражнения можно добавить поднимание мячиков со льда и опускание их в процессе движения. Добавить ходьбу с подниманием коленей как можно выше.



Основная часть - 30 минут

1. Основная стойка; падение и вставание со льда; ходьба лицом вперёд; ходьба левым и правым боком приставным шагом. 2. Переступания с ноги на ногу на месте; приседания на двух ногах в малом приседе; приседания на двух ногах в среднем приседе; приседания на двух ногах в глубоком приседе; **баланс на одной ноге. 3. Скрестные шаги на месте.

Основная часть - 10 минут

Игра «Пингвины»: Ученики пробуют ходить в V-образной стойке.

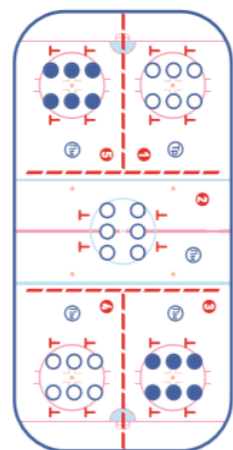
10-15 минут

ИГРА по станциям: *Ознакомление учеников с атмосферой игры на ограниченной площадке; возможность свободы движений, ощущение клюшки и предмета, перемещаемого клюшкой.

В качестве усложнения можно добавить мячики (или воздушные шарики), расположенные на льду, для переноса их учениками из «снежной пустыни» в «гнезда» - корзины.

В качестве усложнения можно добавить мячики (или воздушные шарики), расположенные на льду, для переноса их учениками из «снежной пустыни» в «гнезда» - корзины.

Делать акцент не столько на саму игру, сколько на возможность и желание детей поиграть с предметом (теннисные мячики, флорбольные, резиновые колечки) и клюшкой. Тренер поддерживает безопасность и помогает ученикам. Следует создать веселую атмосферу.



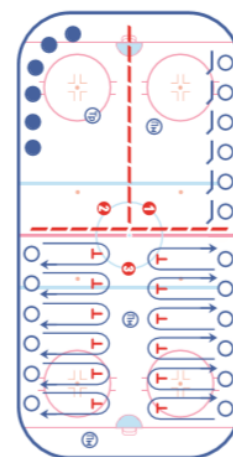
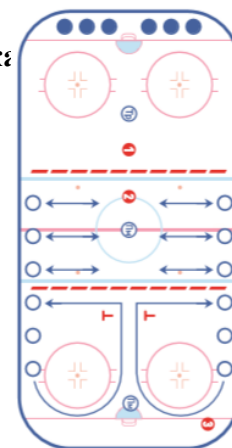
Тема: Техника передвижения на коньках – координация и баланс
Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники передвижения на коньках.

Занятие №3

Инвентарь: резиновые колечки, клюшки, барьеры или клюшки, конусы.

Время - 60 мин.

Подготовительная	Содержание	Методические указания
	1. Баланс на одной ноге; основная стойка; падение и вставание со льда. 2. Ходьба влево и вправо приставным шагом. 3. Ходьба по прямой линии и по круговым траекториям	Тренер следит за безопасностью, помогает осваивать и закреплять навыки. В начале обучения рекомендуется рисовать траекторию маркером, так как ориентация по конусам не всегда очевидна для юных хоккеистов. Добавить ходьбу с подниманием коленей как можно выше.
Основная часть	Основная часть - 20 минут 1. Скрестные шаги на месте; *скрестные шаги влево и вправо (2 шага); скрестные шаги по диагонали (1 шаг). 2. **Подпрыгивания на месте на двух ногах; переступания с ноги на ногу, перенос центра тяжести с ноги на ногу с подниманием опорной ноги. 3. ***Медленная ходьба в V-образной стойке вперёд лицом с поворотом влево и вправо и возвратом в исходную позицию.	В качестве усложнения можно добавить перешагивания через клюшку при движении скрестными шагами влево и вправо. **Уделить внимание – колени согнуты как при отрыве так и при приземлении. ***В качестве усложнения можно увеличивать темп ходьбы. А также толкания руками коленей при движении: обе руки на коленях, толкающими движениями рук вниз, ноги отводятся назад, а конёк в сторону.



Основная часть - 20 минут

1. Быстрая ходьба лицом вперёд в V-образной стойке, с акцентированным движением рук малой амплитуды.

2. Игра «Змейка»: ученики становятся друг за другом и по сигналу тренера двигаются шагом в V-образной стойке по заданной траектории. По сигналу тренера ученики останавливаются и продолжают движение при повторном сигнале тренера.

10-15 минут

ИГРА по станциям.

* Ознакомление учеников с атмосферой игры на ограниченной площадке; возможность свободы движений, ощущение клюшки и предмета, перемещаемого клюшкой.

Можно

модифицировать игру, изменяя условия: быстрая и медленная ходьба, передвижение держась друг за друга, приседания в момент паузы и т.п. В начале обучения рекомендуется рисовать траекторию маркером, так как ориентация по конусам не всегда очевидна для юных хоккеистов.

Делать акцент не столько на саму игру, сколько на возможность и желание детей поиграть с предметом (теннисные мячики, флорбольные, резиновые колечки) и клюшкой. Тренер поддерживает безопасность и помогает ученикам. Следует создать веселую атмосферу.



Тема: Техника передвижения на коньках — координация и баланс
Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники передвижения на коньках.

Инвентарь: резиновые колечки, клюшки, барьеры или клюшки, конусы.

Содержание

Методические указания

Занятие №4

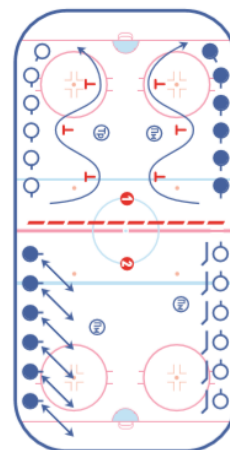
Время - 60 мин.

Подготовительная

1. Ходьба в V-образной стойке по заданной траектории.

2. *а) Ходьба скрестными шагами влево и вправо (2-3 шага) в основной стойке; б) Ходьба скрестными шагами по диагонали (1-2 шага).

*В качестве усложнения можно добавить перешагивания через клюшку при движении скрестными шагами влево и вправо.



Основная часть

Основная часть - 20 минут

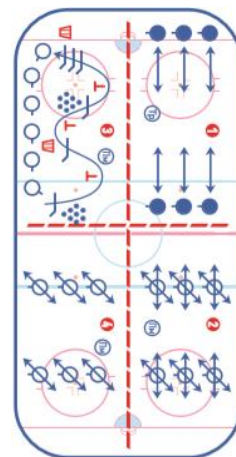
1. Переступание с ноги на ногу на месте и с движением влево и вправо, с приставлением безопорной ноги к опорной.

2. Ходьба по заданной траектории с перешагиванием предметов (клюшек), подъёмом и переносом теннисных мячей в корзину.

3. Ходьба скрестными шагами: 3 влево и 3 вправо; 3 шага по диагонали;

4. Приседания в разных фазах с вставанием на оба колена с подъёмом в основную стойку.

Тренер следит за безопасностью, помогает осваивать и закреплять навыки. В начале обучения рекомендуется рисовать траекторию маркером, так как ориентация по конусам не всегда очевидны для юных хоккеистов.



Основная часть - 20 минут

1. Разгон с помощью скольжения, с акцентированным движением рук малой амплитуды и продолжение скольжения на двух ногах.

2. Игра «Паровозик»: главным элементом игры является демонстрация движения «Короткое скольжение без отрыва коньков ото льда, с акцентированным движением рук малой амплитуды». Ученики выстроены в случайном порядке, по сигналу тренера начинают движение с помощью переноса центра тяжести с одной ноги на другую, помогая поочерёдными махами руками, согнутыми в локтях, в противофазе с ногами, так чтобы получалось короткое скольжение.

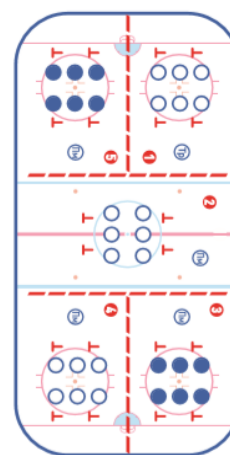
10-15 минут

ИГРА по станциям.

*Ознакомление учеников с ведением предмета клюшкой.

Тренер следит за безопасностью, помогает осваивать и закреплять навыки, предлагает выполнять в разные стороны. Обращает внимание юных хоккеистов на то, чтобы они держали спину прямо, не опускали голову, ноги должны быть согнуты.

Делать акцент не столько на саму игру, сколько на возможность и желание детей поиграть с предметом (теннисные мячики, флорбольные, резиновые колечки) и клюшкой. Тренер поддерживает безопасность и помогает ученикам. Следует создать веселую атмосферу.



Тема: Техника передвижения на коньках — координация и баланс **Задачи:** формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники передвижения на коньках.

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Занятие №5

Время - 60 мин.

Содержание

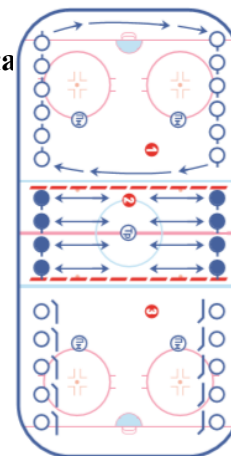
1. *Бег-скольжение на двух ногах по заданной траектории.

2. Ходьба скрестными шагами со сменой стороны (с левой на правую и обратно), по диагонали.

3. Перешагивания через клюшку влево и вправо с балансом на одной ноге.

Методические указания

Тренер следит за безопасностью, помогает осваивать и закреплять навыки.



Основная часть - 20 минут

1. Приседания на двух ногах, вставание на колени и подъём в основную стойку; выпады на одно колено (без удержания позы) вперёд; переступания с ноги на ногу по диагонали, без приставления безопорной ноги к опорной.

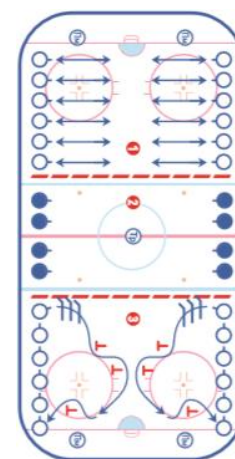
2. Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды лицом вперёд по прямой.

3. Ходьба-скольжение через полосу препятствий.

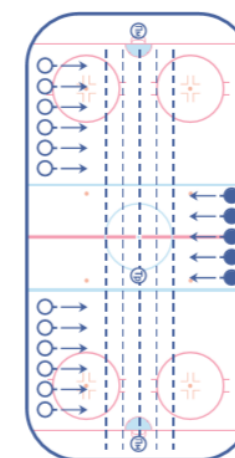
Основная часть - 20 минут

Эстафета «Скользи дальше всех». Задача учеников – разогнаться при помощи ходьбы/бега или используя ранее изученное движение «Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды» и в заданной отметке перейти на скольжение двумя ногами, без отрыва коньков ото льда.

Тренер демонстрирует правильное приседание на двух ногах, выпады на одно колено. Спина прямая, голова поднята, ноги на ширине плеч. Подсказывает ученикам при необходимости.

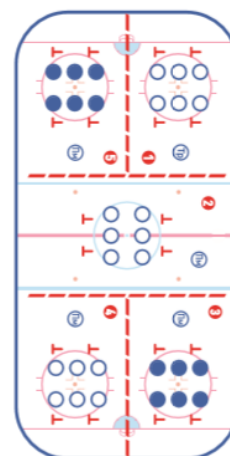


Попытаться донести до учеников информацию о важности ходьбы и бега: чем лучше они научатся ходить и бежать, тем дольше будут скользить без остановки.



10-15 минут
ИГРА по станциям.
*Ознакомление учеников с коротким ведением предмета.

Делать акцент не столько на саму игру, сколько на возможность и желание детей поиграть с мячиками (теннисные, флорбольные) и клюшкой. Тренер поддерживает безопасность и помогает ученикам. Следует создать веселую атмосферу.



Тема: Техника передвижения на коньках – координация и баланс
Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники передвижения на коньках.

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Занятие №6

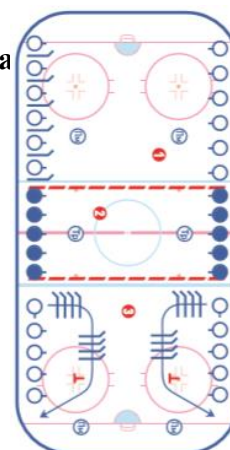
Время - 60 мин.

Содержание

1. Баланс на одной ноге и перешагивания через клюшки.
2. Выпады на одно колено (левое и правое); падение и вставание с живота и со спины.
3. Движение крестными шагами по полосе препятствий.

Методические указания

Тренер следит за безопасностью, помогает осваивать и закреплять навыки. В начале обучения рекомендуется рисовать траекторию маркером, так как ориентация по конусам не всегда очевидна для юных хоккеистов.



- Основная часть - 20 минут
1. Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды по заданной траектории.
 2. Скольжение на двух ногах при V-образной постановке коньков.
 3. Игра «Салки» с применением п.п. 1, 2.

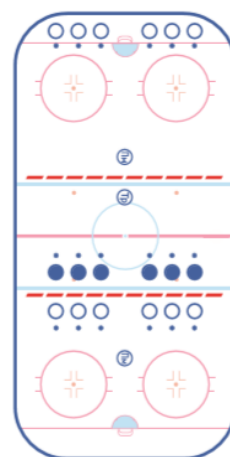
Тренер следит за безопасностью, помогает осваивать и закреплять навыки.



Основная часть - 20 минут

В качестве усложнения можно предложить выполнить упражнение лицом вперёд / спиной вперёд.

Игра «Защитное поле»: у каждого ученика перед ногами теннисный мяч, задача учеников проехать над мячиком двумя ногами, разводя и сводя ноги («фонариком»), после выполнения необходимо развернуться и повторить движение в обратном направлении.

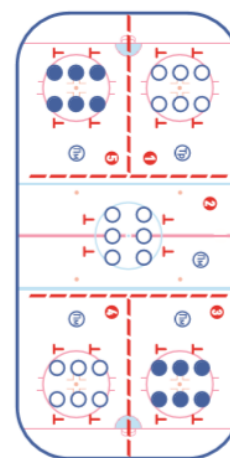


10-15 минут

ИГРА по станциям.

*Ознакомление учеников с широким ведением предмета.

Делать акцент не столько на саму игру, сколько на возможность и желание детей поиграть с мячиками (теннисные, флорбольные) и клюшкой. Тренер поддерживает безопасность и помогает ученикам. Следует создать веселую атмосферу.



Тема: Техника передвижения на коньках – координация и баланс

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники передвижения на коньках.

Занятие №7

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

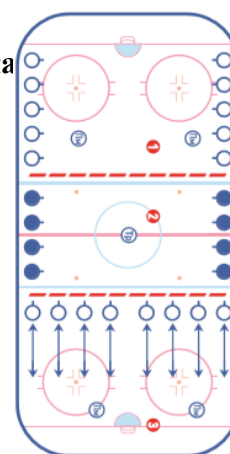
Время - 60 мин.

Содержание

1. Основная стойка; падение и вставание со льда.
2. Приседания в разных фазах с удержанием позы
3. Ходьба спиной вперёд с поворотом и возвращением лицом вперёд..

Методические указания

Тренер показывает правильное выполнение технических приёмов.



Основная часть

Заключительная часть

Основная часть - 20 минут

1. Выпады на одно колено.
2. *Падение и вставание со спины и с живота.
3. Скрестные шаги по заданной траектории.

Основная часть - 20 минут

1. Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды по заданной траектории.
2. Скольжение на двух ногах по заданной траектории.
3. Скольжение после разгона на внутреннем ребре лезвий коньков лицом вперёд.

10-15 минут

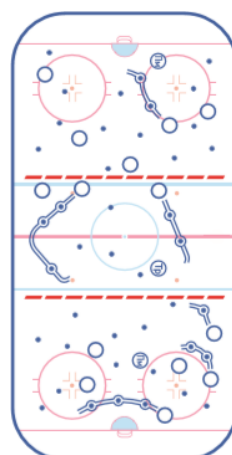
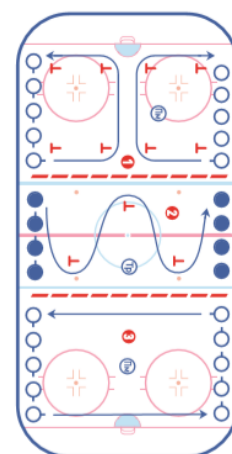
Игра «Минное поле»:

Задача учеников – объезжать расположенные на льду теннисные мячики, так чтобы мячик прошел между коньков (коньки сначала должны разъехаться, а затем свестись вместе).

*Показать корректное вставание со льда – сначала встать на оба колена, затем поставить одну ногу (левую или правую).

Тренер демонстрирует корректное выполнение короткого скольжения, с продолжением скольжения на двух параллельных коньках. Демонстрирует отличие при скольжении на внутренней поверхности лезвий.

Не делать акцент на точности и правильности выполнения, так как это подводящее движение. Предполагается просто разнообразить тренировки.



Тема: Техника передвижения на коньках – координация и баланс **Задачи:** формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники передвижения на коньках.

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Занятие №8

Время - 60 мин.

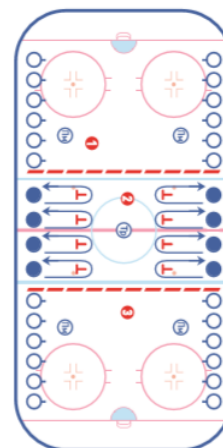
Содержание

Методические указания

1. Баланс в основной стойке. 2. Ходьба лицом и спиной вперёд с поворотами влево и вправо.

3. Приседания на двух ногах в разных фазах; выпады на одно колено.

Тренер показывает правильное выполнение технических приёмов. Спина прямая, голова поднята, ноги на ширине плеч, коньки параллельно друг другу.

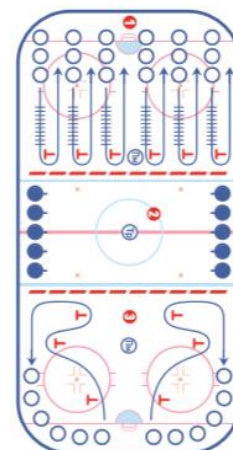


Основная часть - 20 минут

1. Скрестные шаги на месте и с движением по заданной траектории.

2. Падение и вставание со спины и живота. 3. Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды.

При выполнении упражнений на 2 станции «падение» рассматривается только в качестве демонстрации тренера какое именно положение частей тела необходимо занять при падении. Ученики аккуратно ложатся на спину или живот и выполняют вставание. Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды можно заменять на скольжение лицом вперёд с большей амплитудой ног и рук.



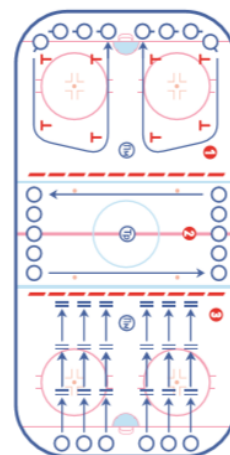
Основная часть - 20 минут

1. Скольжение на двух ногах по заданной траектории.

2. Скольжение после разгона на внутренних рёбрах лезвий коньков лицом вперёд.

3. Торможение «1-11» (коньки буквой V), «плугом», «полуплугом».

Торможение «плугом», «полуплугом» рекомендуется начинать с правой ноги, а затем переходить к торможению левой. Тренер следит за правильностью выполнения, после каждой станции, тренер предлагает ученикам попить.



10-15 минут

Игра «Минное поле»: Задача учеников – объезжать расположенные на льду предметы (теннисные мячики, маленькие шайбы), так чтобы мячик прошел между коньков (скольжение осуществлять на одной ноге, а отталкивание – другой, подводящее движение для освоения навыка «полуфонарики»).

Не делать акцент на точности и правильности выполнения, так как это подводящее движение. Предполагается таким образом разнообразить тренировки.



Тема: Техника передвижения на коньках – координация и баланс **Задачи:** формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники передвижения на коньках.

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Занятие №9

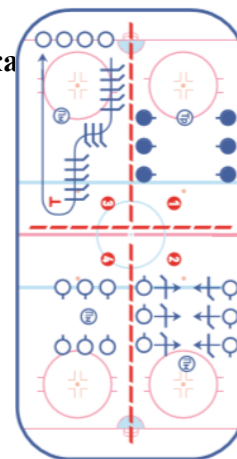
Время - 60 мин.

Содержание

Методические указания

1. Баланс в основной стойке.
2. Прыжки на месте, влево и вправо.
3. Выпады на одно колено.
4. Скрестные шаги на месте и с движением по заданной траектории.

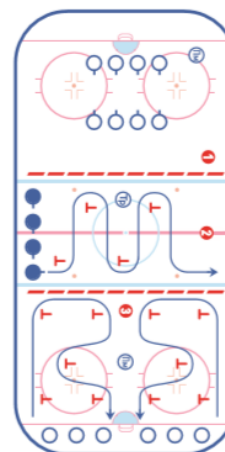
Тренер предлагает усложнить баланс в основной стойке внесением таких элементов как поднятые руки вверх, в стороны. С клюшкой в руках. Следить за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

1. Падение и вставание со спины и живота.
2. Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды.
3. Скольжение на двух ногах по заданной траектории.

Тренер демонстрирует технику безопасного падения. Спина должна быть прямой, голова поднята, обе руки на клюшке. Для скольжения по траектории лучше нарисовать траекторию водным маркером.



Основная часть - 20 минут

1. Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд.

2. Торможение «1-11» (коньки буквой V), «плугом», «полуплугом».

3. Торможение двумя параллельными ногами.

10-15 минут

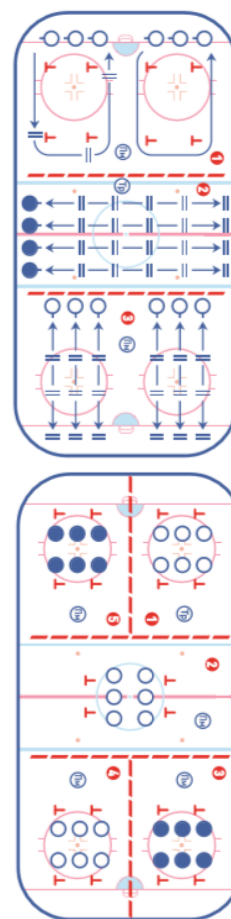
ИГРА по станциям.

*Ознакомление учеников с коротким и широким (комбинированным) ведением предмета (маленькой шайбы, теннисного мяча, резинового кольца).

Тренер контролирует, чтобы юные хоккеисты меняли опорную ногу. Демонстрирует что значит – скользить на внутренней поверхности лезвий.

*Не делать акцент на

точности и правильности выполнения, так как это подводящее движение в игровой форме, но ввести в игру данный элемент уже можно.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам.

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Занятие № 10

Время - 60 мин.

Содержание

1. Салки в парах лицом вперёд (без клюшек).

Позитивный настрой, игровая форма общения. Следить за техникой безопасности.

Методические указания



Основная часть - 20 минут

1. Ходьба по прямой с акцентом на внутреннюю и внешнюю поверхность лезвий.

2. Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвий (лицом).

3. Скольжение на двух параллельных ногах.

Основная часть - 20 минут

1. Эстафета – старт из положения сидя на коленях, движение лицом вперёд с акцентированным движением рук малой амплитуды.

2. Эстафета – старт из положения сидя на левом колене, движение лицом вперёд с акцентированным движением рук малой амплитуды.

3. Эстафета – старт из положения сидя на правом колене, движение лицом вперёд с акцентированным движением рук малой амплитуды.

10-15 минут

ИГРА по станциям.

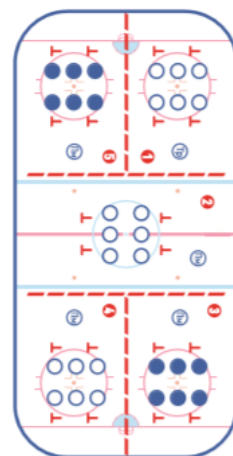
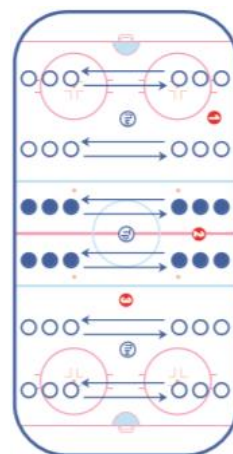
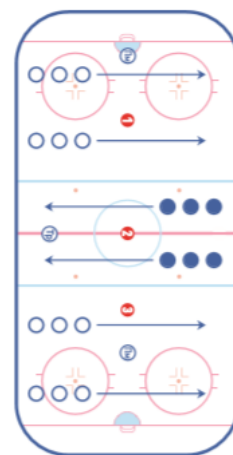
*Ознакомление учеников с коротким и широким (комбинированным) ведением предмета (маленькой шайбы, теннисного мяча, резинового кольца).

Тренер демонстрирует разницу в скольжении на внешней, внутренней поверхности лезвий, а отличие от скольжения на двух параллельных ногах: сделать несколько шагов для разгона, поставить коньки параллельно и продолжить скольжение в стойке, спина прямая, ноги согнуты, голова поднята.

Позитивный настрой, игровая форма общения. Следить за техникой безопасности и порядком старта следующего ученика.

*Предоставить

возможность юным хоккеистам играть в хоккей с внесением одного из пройденных элементов техники скольжения на ребрах лезвий коньков.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты.

Занятие № 11

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам.

Время - 60 мин.

Инвентарь: баллоны, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

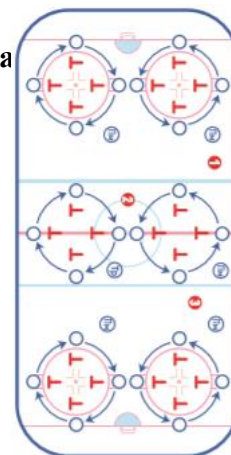
Содержание

Методические указания

Подготовительная

1. Движение по кругу 6-7 минут. По сигналу тренера начинается движение по кругу (вокруг баллонов), по второму сигналу ученики должны занять свободный баллон. Тот, кому не хватило места, выходит и делает у борта скрестные шаги влево и вправо.

Тренер предлагает усложнить баланс в основной стойке внесением таких элементов как поднятые руки вверх, в стороны. С клюшкой в руках. Следить за техникой безопасности.



Основная часть

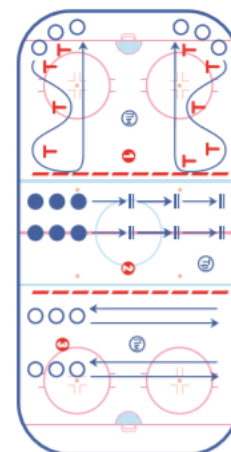
Основная часть - 20 минут

1. Движение лицом вперёд, объезжая конусы слева и справа, с возвращением на исходную позицию.

2. Старты-Торможения «1-11» («плугом», «полуплугом»);

3. Движение «фонарики» по прямой, лицом и спиной вперёд*

*движение спиной вперёд подключать только в случае достаточного уровня освоения движений лицом вперёд.



Основная часть - 20 минут

1. Скольжение «фонарики» по дуге с возвращением на исходную позицию (скользящими шагами).

2. Скольжение «полуфонарики» одной ногой, левой и правой отдельно, а также со сменой ног поочередно.

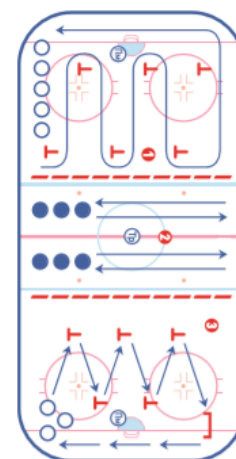
3. Торможение одной, внешней ногой (по отношению к конусу или фишке), *Торможение двумя параллельными ногами.

10-15 минут

ИГРА «Захват в команду»: ведущий пытается осалить любого участника, осаленные игроки попадают в его команду и начинают играть за него, последний неосаленный участник становится ведущим, и игра продолжается.

*Торможение двумя ногами следует применять в случае достаточно хорошего освоения способов торможения «плугом», «полуплугом». Торможение одной (внешней) ногой осуществляется по направлению движения.

Позитивная атмосфера, игровая форма общения, следить за соблюдением правил игры.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам.

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Содержание

Методические указания

Занятие № 12

Время - 60 мин.

Подготовительная часть

1. Движение по прямой с торможением и перешагиванием клюшек. Движение вперёд, приседания на линиях-клюшках, перешагивания и движение дальше по прямой до лицевой линии. Скрестные шали левым и правым боком через препятствия (линии, клюшки), со сменой стороны в процессе движения.

Основная часть - 20 минут

1. Скольжение после разгона на внутренней и внешней сторонах лезвий коньков. 2. Скольжение лицом вперёд на двух ногах, с последующим скольжением на одной ноге, левой и правой. 3. Скрестные шаги влево и вправо с последующим движением вперёд лицом.

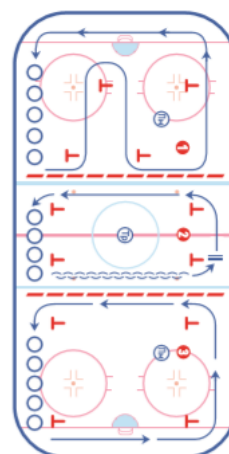
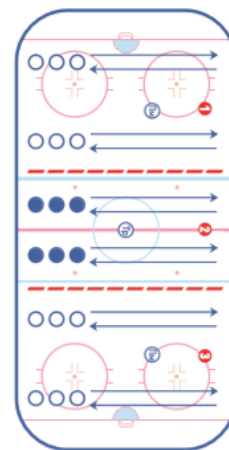
Основная часть - 20 минут

1. Движение лицом вперёд по дуге, объезжая конусы. Возвращение на исходную позицию скольжением «полуфонарики» лицом вперёд, левой и правой ногой без смены. 2. Старт спиной вперёд, торможение одной ногой. Возвращение на исходную точку скользящими шагами лицом вперёд. 3. Движение лицом вперёд после разгона, скольжение на внутренних и внешних рёбрах лезвий коньков.

Боковое движение приставным шагом: коньки параллельно, препятствию, шаги начинать с ближней ноги к препятствию. Переставить ногу через препятствие, перенести центр тяжести и приставить вторую ногу к первой, сохраняя параллельное положение коньков.

Тренер предлагает повторение освоенных навыков в усложнённых условиях. Помнить о технике безопасности.

Тренер демонстрирует технику выполнения скольжения «полуфонарики». Помогает и подсказывает ученикам в случае необходимости.



10-15 минут

Позитивная атмосфера, игровая форма общения, следить за соблюдением правил игры.

Игра «Попробуй отбери» Тренер чертит маркером линию, отделяя таким образом 2 команды. Задача: забрать мяч и принести его к себе в зону, забирать мяч в процессе переноса из зоны в зону нельзя, можно только преследовать до тех пор, пока он не окажется на метке в зоне.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам.

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер

Занятие № 13

Время - 60 мин.

Содержание

1, 2, 3. Станции: Чередовать разворот переступания через клюшку левым боком (на месте), с последующим поворотом вокруг клюшки на исходную позицию, и переступанием через клюшку правым боком.

Методические указания

Чередовать разворот вокруг клюшки в разные стороны – влево и вправо.



Основная часть - 20 минут

1. Начало: движение скрестными шагами левым боком с последующим переходом к движению спиной вперёд с торможением у борта и переходом на скрестный шаг правым боком до лицевой и возвращением на исходную точку лицом вперёд.

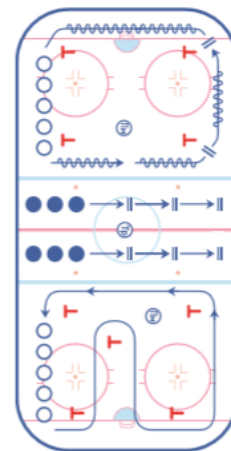
2. V-старт и торможение любым освоенным способом; 3. Движение по заданной траектории с поворотами на одной ноге на внутренней стороне лезвия.

Основная часть - 20 минут

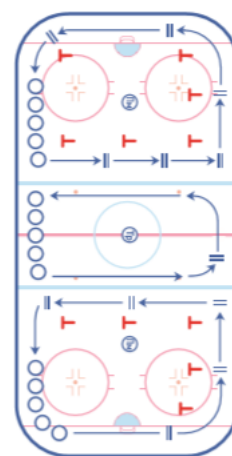
1. Движение с последующим торможением разными ранее изученными способами.

2. V-старт, скольжение лицом вперёд скользящим шагом и торможение любым изученным способом, возвращение в исходную точку «фонариками» 1 раз лицом вперед, 1 раз - спиной. 3. Разгон (набор скорости), скольжение на одной ноге (левой) с торможением правой ногой («полуплут») с дальнейшей сменой ног.

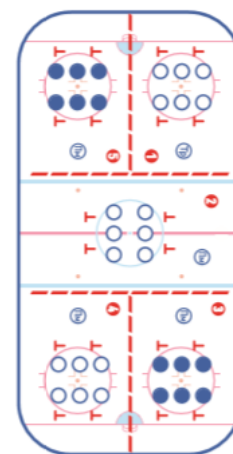
Тренер предлагает выполнять элементы влево и вправо. Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому.



Тренер следит за безопасностью и правильностью выполнения технических элементов. Делает подсказки и помогает в процессе выполнения учениками упражнения.



10-15 минут
ИГРА в хоккей: мячиками, кольцами, маленькими шайбами. Дать возможность опробовать в игре ранее освоенные навыки. Не акцентировать внимание на правилах и счёте.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам.

Инвентарь: баллоны, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер, корзины.

Занятие № 14

Время - 60 мин.

Содержание

1, 2, 3. Станции:. По сигналу тренера ученики выполняют упражнения на развитие баланса: подъём коленей (левое и правое) стоя на месте, по следующему сигналу – скрестные шаги влево и вправо, по следующему сигналу – баланс на одной ноге (левой и правой).

Методические указания

Уделить внимание основной стойке в процессе выполнения упражнения. Повторить каждый технический элемент минимум 3 раза.



Основная часть - 20 минут

1. Движение «фонарики» по заданной траектории, возвращение скользящими шагами лицом вперёд.

2. Т-старт от борта к борту, с торможением у бортов любыми изученными способами.

3. Движение лицом вперёд по диагонали с двумя ногами левым боком и с последующим разворотом через левое плечо, с выездом и продолжением движения по диагонали с торможением правым боком и разворотом через правое плечо и т.д. Возвращение скольжением «Фонарики» лицом вперёд*.

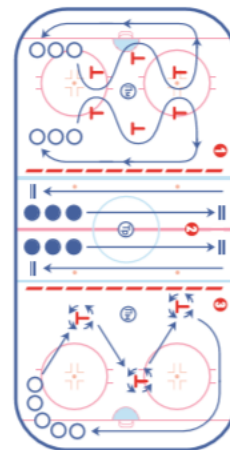
Основная часть - 20 минут

1. Скольжение с поворотами без отрыва коньков ото льда по заданной траектории.

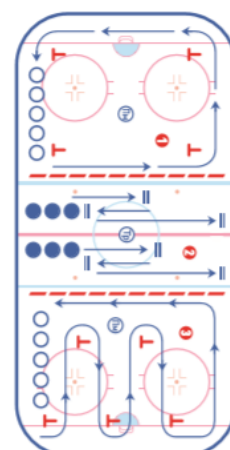
2. Т-старт, движение вперёд, торможение изученными способами у линии (тренер рисует маркером линию), движение спиной назад, торможение одной ногой и последующее движение лицом вперёд из Т-старта, до борта с торможением «плугом».

3. Движение спиной вперёд по дуге, после крайней стойки переход на скольжение лицом вперёд и возвращение в исходную позицию.

*Возвращение можно выполнять с включением скольжения «полуфонариками» и с поочерёдной сменой отталкивающей ноги (левой и правой).



При выполнении поворотов, тренер следит за соблюдением следующих рекомендаций: коньки на ширине плеч, ведущий – внутренний конёк, поворот начинают голова и плечи, колени согнуты, туловище наклонено внутрь. Помнить о технике безопасности.



10-15 минут

Позитивная

Игра «Гандбол»: игра в командах, футбольным мячом, руками. Задача – забросить мяч в корзину команды соперника. атмосфера. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил игры и техникой безопасности.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты.

Занятие № 15

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам.

Время - 60 мин.

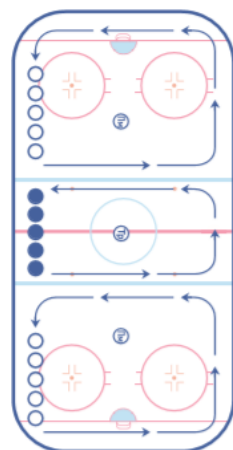
Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Содержание

Методические указания

1. Ученики друг за другом в парах, держась за клюшки, двигаются по кругу лицом вперёд, по сигналу тренера все вместе выполняют упражнения: приседания, баланс на левой и на правой ногах, скольжение «фонариками», движение шагом, движение скольжением.

Повторение освоенных ранее навыков. Обращать внимание на правильность выполнения технических элементов.



Основная часть - 20 минут

1. Движение по заданной траектории с поворотом у стоек влево на правой ноге, вправо на левой ноге, после крайней стойки движение скользящими шагами в исходную точку.

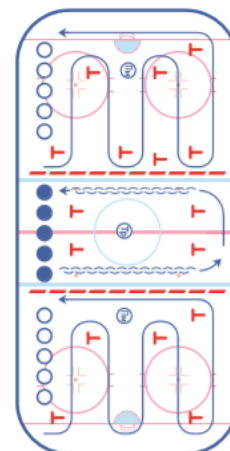
2. *Бег спиной вперёд, скользящими увеличенными шагами.

3. **Движение с поворотами у конусов – влево на правой ноге с касанием конуса левой рукой, вправо на левой ноге с касанием конуса правой рукой. После крайнего конуса возвращение в исходную точку широкими скользящими шагами.

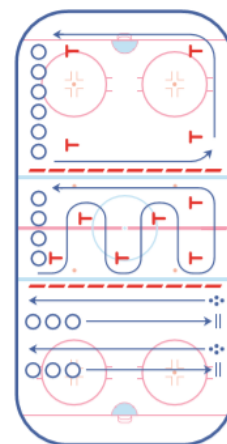
Основная часть - 20 минут

1. Движение с последующим торможением разными ранее изученными способами. 2. V-старт, скольжение лицом вперёд скользящим шагом и торможение любым изученным способом, возвращение в исходную точку «фонариками» 1 раз лицом вперед, 1 раз - спиной. 3. Разгон (набор скорости), скольжение на одной ноге (левой) с торможением правой ногой («полуплуг») с дальнейшей сменой ног.

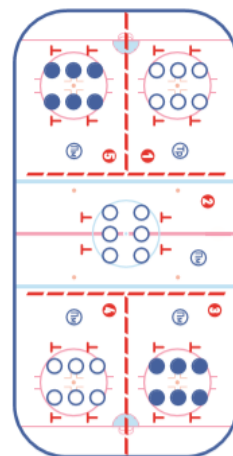
Тренер предлагает выполнять элементы влево и вправо. Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому.



Тренер следит за безопасностью и правильностью выполнения технических элементов. Делает подсказки и помогает в процессе выполнения учениками упражнения.



10-15 минут
ИГРА в хоккей: мячиками, кольцами, маленькими шайбами. Дать возможность опробовать в игре ранее освоенные навыки. Не акцентировать внимание на правилах и счёте.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам.

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер, корзины.

Занятие № 16

Время - 60 мин.

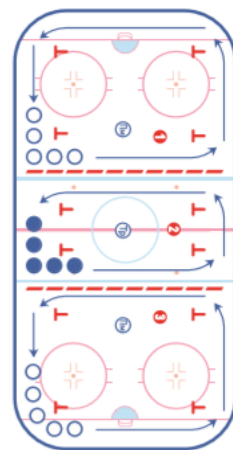
Содержание

1, 2, 3. Станции:

Выполнение движений по заданной траектории – «фонарики» со сменой отталкивающей ноги, «фонарики» спиной вперёд со сменой отталкивающей ноги, разгон и прокат на одной ноге (левой и правой), бег широкими скользящими шагами с поворотами у конусов на одной ноге (влево – на правой ноге, вправо – на левой).

Методические указания

Смена выполнения технических элементов по сигналу тренера. Следить за безопасностью выполнения упражнений. Давать ученикам возможность отдохнуть и попить воды.



Основная часть - 20 минут

1. Слаломное движение со сменой ведущей ноги (движение влево – левая нога впереди, вправо – правая).

2. Слаломное движение по дуге, по заданной траектории - за конусами.

3. Движение спиной вперёд по заданной траектории «полуфонариками», возвращение в исходную точку спиной вперёд (опорная нога ближняя к стойке).

Основная часть - 20 минут

1. Повороты на 360° через левое и правое плечо.

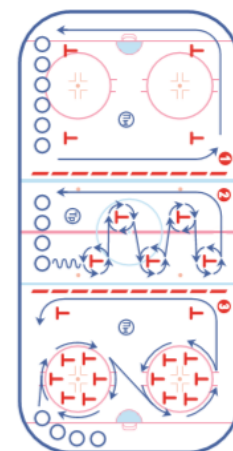
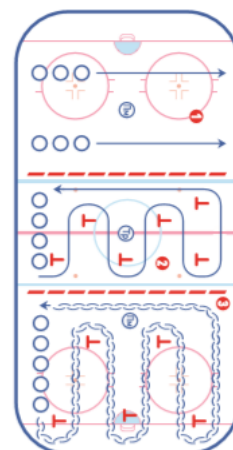
2. Движение по заданной траектории, с поворотами на 360° вокруг конусов слаломным скольжением. Возвращение на исходную точку широкими скользящими шагами лицом вперёд.

3. Скольжение «полуфонариками» по круговым траекториям со сменой толчковой ноги, возвращение на исходную точку «фонариками» со сменой ног.

Слаломное

скольжение целесообразно начинать с небольших амплитуд, постепенно повышая размах скольжения коньков, с сохранением центра тяжести ближе к средней линии скольжения. При начале освоения движения спиной вперёд, необходимо следить чтобы вес переносился на толчковую ногу.

Тренер предлагает закрепить освоенные навыки в усложнённых условиях, следит за безопасностью выполнения упражнений. При необходимости делает паузы для питья и подсказок ученикам.



10-15 минут
Игра «Регби». Гол возможен только с 1 передачи.
Тренер обращает внимание на необходимость отдать мяч партнёру, поскольку только после этого партнёр может отправлять мяч в ворота соперника. Позитивная атмосфера. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил игры и техникой безопасности.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд.

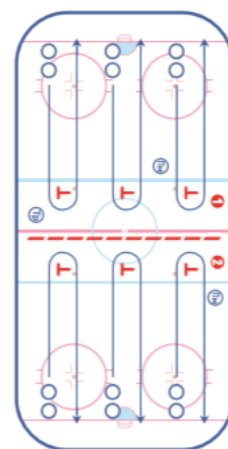
Занятие № 17

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд.

Время - 60 мин.

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер, корзины.

Содержание
1, 2. Станции:
Повторение ранее изученных элементов: скрестные шаги с продвижением лицом вперёд, «фонарики» со сменой ног лицом и спиной вперёд, скольжение после разгона на внутренней и внешней поверхности лезвий коньков
Методические указания
Уделить внимание техническому элементу: скрестные шаги с продвижением лицом вперёд.



Основная часть - 20 минут

1. Повороты без отрыва коньков ото льда со сменой ведущей ноги, возвращение скользящими шагами лицом вперёд. 2. Движение скрестными шагами левым и правым боком от конуса к конусу с торможением внешней ногой, возвращение широкими скользящими шагами. 3. Движение вокруг пилонов с акцентом на ведущую ногу при повороте (вираже), возвращение скользящими шагами.

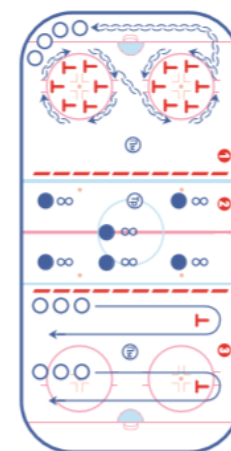
Основная часть - 20 минут

1. Движение по большой «восьмерке» «полуфонариками» спиной вперёд со сменой отталкивающей ноги, возвращение спиной вперёд любым освоенным способом. 2. Движение по малой «восьмерке» спиной вперёд «полуфонариками» со сменой отталкивающей ноги. 3. Эстафета: скольжение до конуса и обратно, слаломное скольжение, скользящие шаги (бег), поворот за конусом (конусами) с акцентом на ведущую ногу.

Тренер предлагает закрепить освоенные навыки в усложнённых условиях, следит за безопасностью выполнения упражнений. При необходимости делает паузы для питья и подсказок ученикам. Помнить о технике безопасности.



Тренер делает акцент на закрепление техники скольжения спиной вперёд. Даёт усложнённые варианты упражнений для закрепления навыков.



10-15 минут

Игра «Кто быстрее». Тренер расставляет учеников друг напротив друга. Посередине станции располагаются мячики, кольца или маленькие шайбы. Занимающимся предлагается принести как можно больше предметов в свою корзину. Выигрывает команда с большим количеством собранных предметов.*

Позитивная атмосфера. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил игры и техникой безопасности.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд.

Инвентарь: баллоны, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер

Занятие № 18

Время - 60 мин.

Содержание

1. Игра «Успей занять баллон». Баллонов должно быть на 1 меньше, чем учеников. Ученики выполняют скольжение по круговым траекториям, лицом вперёд и по сигналу тренера должны занять один ближний баллон. Тот, кто не успел, выбывает из игры и у борта выполняет любой из пройденных элементов на развитие баланса и равновесия.

Методические указания

Позитивная атмосфера. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил игры и техникой безопасности.



Основная часть

Заключительная часть

Основная часть - 20 минут

1. Движение по заданной траектории с акцентом на повороты на 360°. 2. *Слаломное скольжение по красной линии, возвращение скользящими шагами. 3. Скольжение с огибанием конусов поворотами на 360°.

Основная часть - 20 минут

1. Т-старт лицом вперёд, V-старт, торможение 1-11, «плугом», «полуплугом». 2. Повороты без отрыва коньков от льда, повороты на одной ноге, на внутреннем ребре лезвия конька. 3. Повороты на 360° без отрыва коньков от льда.

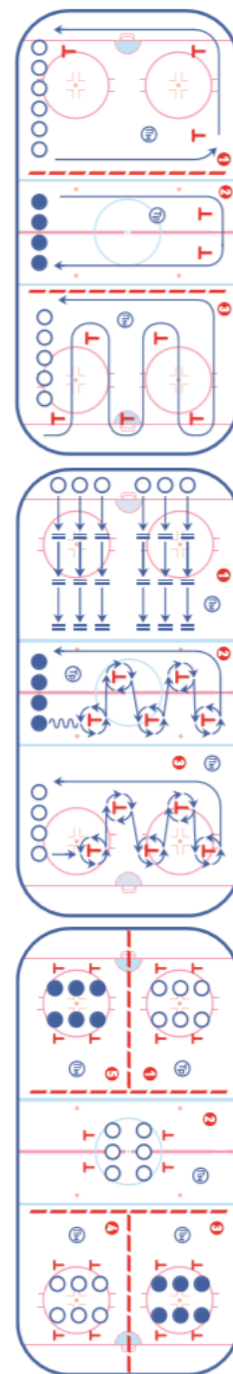
10-15 минут

ИГРА: с колечками, мячиками или маленькими шайбами, с внесением элементов контроля предмета (короткое и широкое ведение).

*Следить за тем, чтобы ноги выезжали за границы красной линии слева и справа, при движении слаломом клюшку держать перед собой на красной линии.

Тренер предлагает закрепить освоенные навыки в усложнённых условиях, следит за безопасностью выполнения упражнений. При необходимости делает паузы для питья и подсказок ученикам.

* Дать возможность опробовать в игре ранее освоенные навыки. Не акцентировать внимание на правилах и счёте.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд.

Инвентарь: баллоны, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Содержание

Методические указания

Занятие № 19

Время - 60 мин.

Подготовительная часть

1. Баланс на одной ноге (левой и правой), пока готовятся к старту, старт и торможение двумя параллельными коньками, скольжение «фонариками» по прямой с подниманием вверх, влево и вправо руки.

2. Т-старт лицом вперед и торможением «плугом», «полуплугом», параллельными коньками, от борта к борту.

3. Бег лицом вперед скользящими шагами с поворотом (виражом) около границы зоны и возвращение бегом скользящими шагами.

Основная часть - 20 минут

1. Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами до конусов и возвращение в исходную точку вдоль борта.

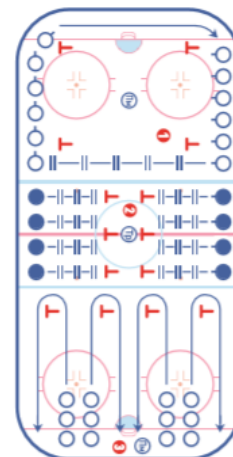
2. Слаломное движение со сменой ведущей ноги.

3. Слалом через препятствия (конусы, фишки, клюшки)

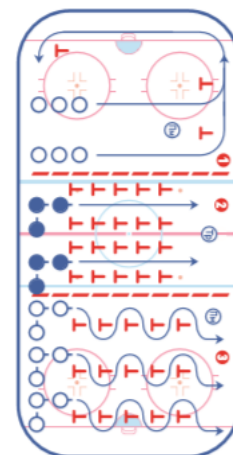
Основная часть - 20 минут

1. Повороты по круговым траекториям без отрыва коньков ото льда, повороты на одной ноге (левой и правой). 2. Старт с предварительным поворотом, повороты вокруг конусов на 360° без отрыва коньков ото льда. 3. Старт спиной вперед «полуфонариками».

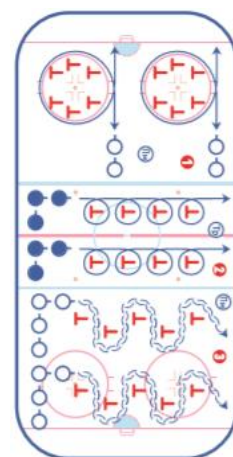
Тренер предлагает начать упражнение стоя на левой и правой ноге, для дополнительного закрепления навыков на развитие баланса.



Тренер уделяет внимание развитию слаломного скольжения, увеличение амплитуды. Помнить о технике безопасности.



Тренер предлагает повторять движения в разные стороны.

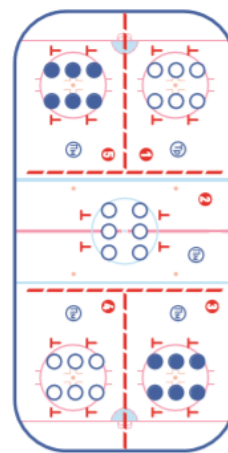


10-15 минут

ИГРА: с колечками, мячиками или маленькими шайбами, с внесением элементов контроля предмета (короткое и широкое ведение).

Подводящие

упражнения для освоения контроля предмета коротким и широким ведением.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд.

Инвентарь: баллоны, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Занятие № 20

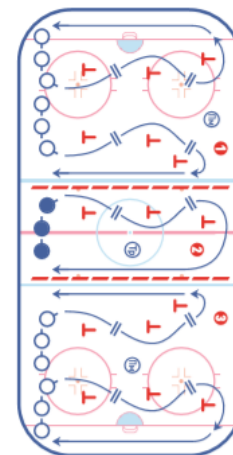
Время - 60 мин.

Содержание

1. V-старт лицом вперёд, скольжение «фонариками» по дуге с торможением «1-11» «плугом», «полуплугом», параллельными коньками, бег лицом вперёд скользящими шагами, бег лицом вперёд скользящими увеличенными шагами*.

При скольжении возможно добавлении элементов для развития баланса: с поднятыми руками, с клюшкой на вытянутых руках. Помнить о технике безопасности.

Методические указания



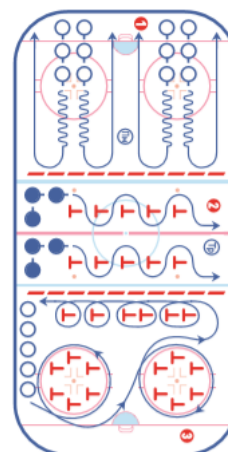
Основная часть - 20 минут

1. Слаломное движение со сменой ведущей ноги, возвратом скользящими шагами.

2. Слалом через препятствия (конусы, клюшки, фишки).

3. Повороты без отрыва коньков ото льда и с отрывом, повороты на одной ноге, повороты на 360°.

Тренер предлагает закрепить освоенные навыки в усложнённых условиях, следит за безопасностью выполнения упражнений. Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому. При необходимости делает паузы для питья и подсказок ученикам.



Основная часть - 20 минут

1. Старт с предварительным поворотом и торможением любым освоенным способом, повтор до границы зоны и в обратную сторону.

2. Скольжение спиной вперёд «фонариками», «полуфонариками» по заданной траектории.

3. Скольжение на двух коньках спиной вперёд по траектории между баллонами (конусами, фишками).

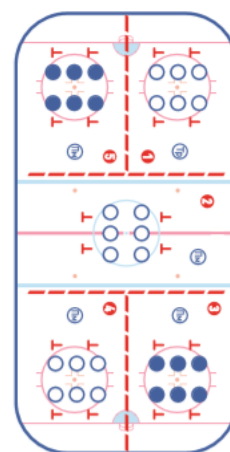
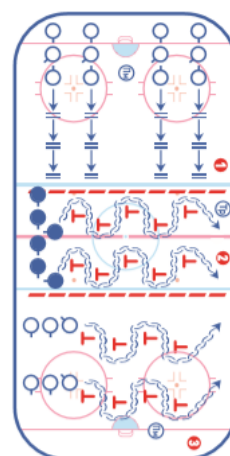
10-15 минут

ИГРА на ограниченной площадке с внесением элементов ведения предмета (короткое и широкое, комбинированное).

Тренер делает акцент на закрепление техники скольжения спиной вперёд. Даёт усложнённые варианты упражнений для закрепления навыков.

Подводящие

упражнения для освоения контроля предмета коротким и широким ведением, комбинированием.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд.

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Содержание

Методические указания

Занятие № 21

Время - 60 мин.

Подготовительная часть

1. Преодоление полосы препятствий: Т-старт лицом вперёд, скольжение после разгона на внутренних и внешних ребрах лезвий, торможение двумя параллельными коньками, ходьба через препятствия левым и правым боком, спиной, скрестными шагами, бег лицом вперёд скользящими увеличенными шагами и торможение.

Основная часть - 20 минут

1. Бег лицом вперёд скользящими увеличенными шагами по заданной траектории.

2. Слалом со сменой ведущей ноги через препятствия.

3. Повороты с отрывом коньков ото льда, повороты на одной ноге, повороты на 360°.

Основная часть - 20 минут

1. Старт с предварительным поворотом и скольжением спиной вперёд «фонариками», «полуфонариками».

2. Скольжение по заданной траектории спиной вперёд «полуфонариками», «фонариками», остановка одной ногой.

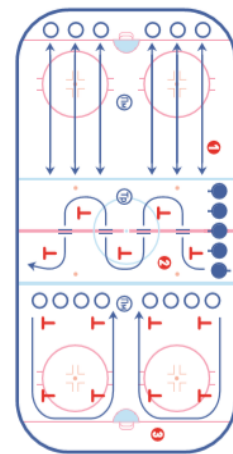
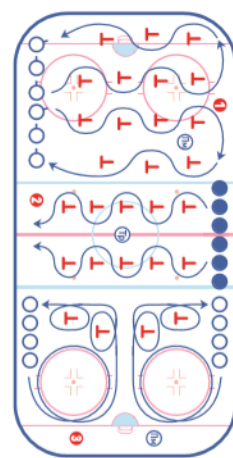
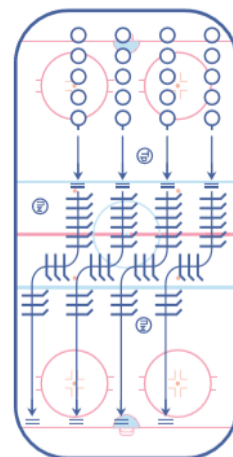
3. Скольжение спиной вперёд «полуфонариками» со сменой отталкивающей ноги.

Основная часть

Тренер следит за основной стойкой учеников в процессе прохождения ими полосы препятствий. Помогает юным хоккеистам, подсказывает. Игровая форма общения. Позитивная атмосфера.

Повторение пройденных технических элементов с усложнением. Тренер предлагает выполнить 2-3 освоенных ранее технических элемента, последовательно друг за другом. Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому.

Тренер делает акцент на закрепление техники скольжения спиной вперёд. Даёт усложнённые варианты упражнений для закрепления навыков. Не забывать о технике безопасности..



10-15 минут

Для усложнения

Игра «Атака в космосе»: Ученики встают в пары и держатся за клюшки. По сигналу тренера пары начинают скольжение в любых направлениях, цель – увернуться от других пар «космических кораблей»*

можно добавить скольжение в приседе, спиной вперёд, раздать мячики для имитации атаки.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд.

Занятие № 22

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд.

Время - 60 мин.

Инвентарь: баллоны, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Содержание

1, 2, 3. Станции:

Скольжение лицом вперёд и спиной вперёд «полуфонариками» со сменой ног, из V-старта с остановками и приседаниями. Повторить в обратную сторону.

Методические указания

Тренер предлагает выполнить 2-3 освоенных ранее технических элемента, последовательно друг за другом. Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому. Не забывать о технике безопасности..



Основная часть - 20 минут

1. Слаломное скольжение через препятствия (конусы, клюшки, фишки).

2. Повороты с отрывом коньков ото льда, повороты на одной ноге, повороты на 360°.

3. Старт с предварительным поворотом и скольжением спиной вперёд «фонариками» и «полуфонариками» с остановкой двумя или одной ногой.

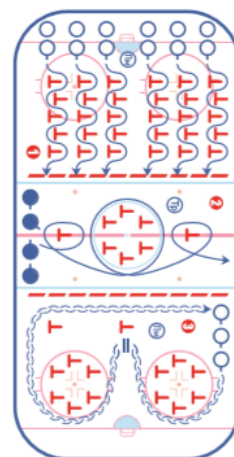
Основная часть - 20 минут

1. Скольжение по круговым траекториям спиной вперёд, толчковый – внешний конёк.

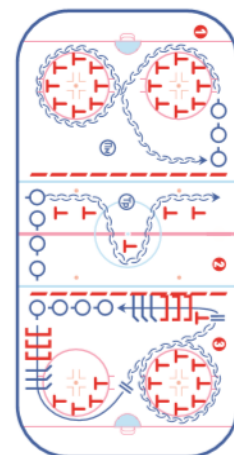
2. Скольжение по заданной траектории спиной вперёд «полуфонариками» со сменой отталкивающей ноги.

3. Преодоление полосы препятствий: скольжение лицом вперёд с остановкой и переходом к скольжению спиной вперёд, возле пилона перед барьерами перейти к скольжению лицом вперёд, под барьерами, перешагивание через клюшки скрестными шагами левым и правым боком.

Тренер предлагает выполнить 2-3 освоенных ранее технических элемента, последовательно друг за другом. Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому.

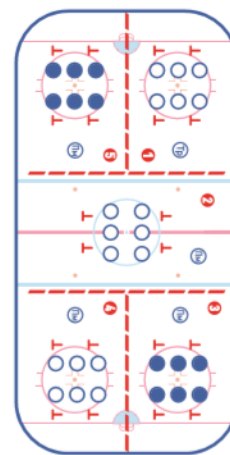


Тренер делает акцент на закрепление техники скольжения спиной вперёд. Даёт усложнённые варианты упражнений для закрепления навыков. Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому.



10-15 минут
ИГРА включить элементы для освоения элементов контроля предмета техники контроля и ведения (колечка, мячика, маленькой шайбы), использовать короткое и широкое, комбинированное ведение*.

*Подводящие



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд, переходы. Техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд, техники владения клюшкой и шайбой на месте.

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

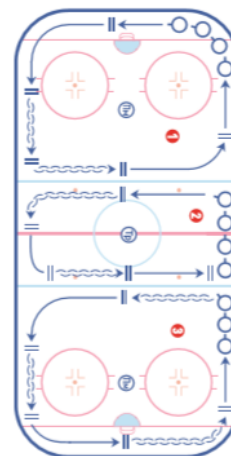
Занятие № 23

Время - 60 мин.

Содержание

Методические указания

1, 2, 3. Станции: Повторение
Скольжение лицом и спиной ранее
вперёд с приседаниями и
выпадами на одно колено
(левое и правое), на
внутренних и внешних рёбрах
лезвий коньков, на
«фонариками», внимательность и
«полуфонариками» со сменой
отталкивающей ноги. запоминание
последовательности навыков
при выполнении.



Основная часть

Основная часть - 20 минут

1. Слаломное скольжение лицом вперёд, через препятствия. 2. Старт с предварительным поворотом лицом и спиной вперёд, повороты на одной ноге, на 180° и 360°. 3. Скольжение по круговым траекториям спиной вперёд.

Основная часть - 20 минут

1, 2, 3, 4, 5. Станции: Контроль шайбы в основной стойке.

Заключительная часть

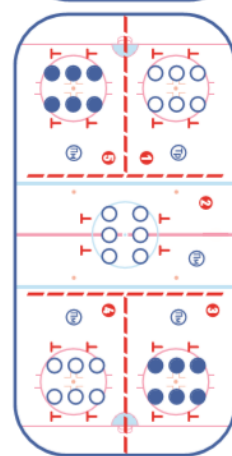
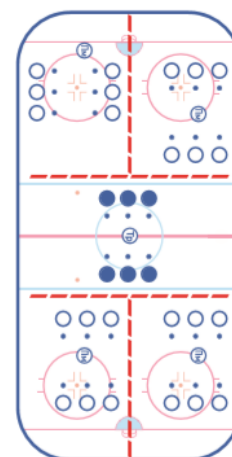
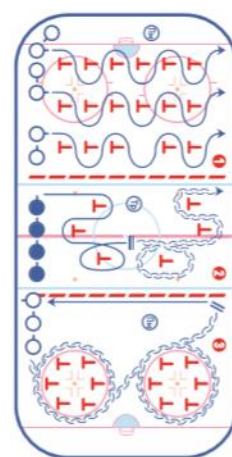
10-15 минут

Игра с применением элементов, рассмотренных в Основной части 2

Акцент на амплитуду слаломного скольжения – при достаточном хорошем уровне освоения, к данному занятию она может достигать требуемой для данного возраста величины. Повторение поворотов и скольжение спиной вперёд для закрепления освоенных ранее приёмов. Не забывать о технике безопасности..

Тренер демонстрирует технику контроля шайбы в основной стойке, на месте. Следить за основной стойкой, перемещением шайбы из стороны в сторону за счёт движения лучезапястных суставов. Следить за плавной, ритмичной и спокойной работой.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом с поворотами.



явр

Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд, переходы. Техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд, техники владения клюшкой и шайбой на месте.

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Занятие № 24

Время - 60 мин.

Содержание

1, 2, 3. Станции:

Скольжение лицом и спиной вперёд на двух ногах, на одной ноге (левой и правой), в приседе и с подниманием рук вверх, скольжение «фонариками» и «полуфонариками», скользящими шагами.

Основная часть - 20 минут

1. Скольжение с поворотами и переходом от движения лицом вперёд к скольжению спиной вперёд.

2. Скольжение лицом вперёд с переходом к скольжению спиной вперёд по прямой.

3. Скольжение скрестными шагами лицом вперёд по дуге.

Основная часть - 20 минут

1. Контроль шайбы в основной стойке.

2. Контроль шайбы – короткое ведение.

3. Контроль шайбы – широкое ведение.

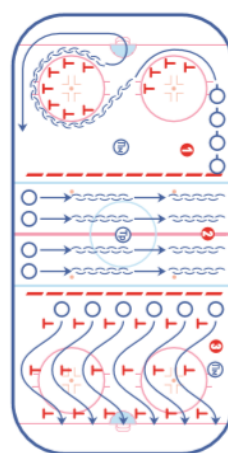
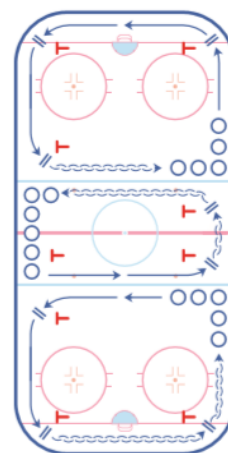
Методические указания

Повторение

освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.

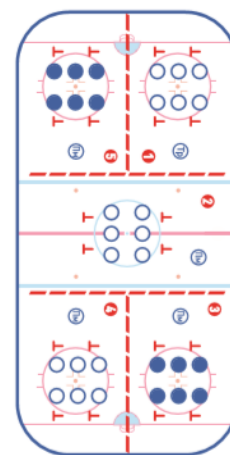
Тренер демонстрирует переходы от скольжения лицом вперёд к скольжению спиной вперёд без потери скорости. В качестве основы, тренер показывает скольжение лицом вперёд на одной ноге, постановку коньков «корабликами» в качестве быстрой смены скользящей ноги и продолжает скользить спиной вперёд на другой ноге. Не забывать о технике безопасности.

Тренер демонстрирует короткое и широкое ведение шайбы, рассказывает об их отличии



10-15 минут
ИГРА с применением пунктов из Основной части 2 данного занятия

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной вперёд с поворотами.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд, переходы. Техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд, техники владения клюшкой и шайбой на месте.

Инвентарь: баллоны, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Занятие № 25

Время - 60 мин.

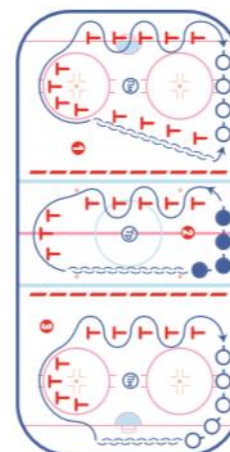
Содержание

1, 2, 3. Станции:

Скольжение лицом вперёд с переходом на слalomное скольжение через препятствия, поворотом и переходом к скольжению спиной вперёд.

Методические указания

Повторение ранее освоенных технических элементов в усложнённых условиях. Следить за безопасностью.



Основная часть - 20 минут

1. Старт лицом вперёд, переход к скольжению спиной вперёд, остановкой и продолжением лицом вперёд.
2. Скольжение скрестными шагами по круговым траекториям, с повторением в обратную сторону.

3. Контроль шайбы – короткое и широкое, комбинированное ведение.

Основная часть - 20 минут

1. Контроль шайбы – руки вместе.

2. Контроль шайбы – руки широко.

3. Контроль шайбы, тянуть шайбу носком сбоку, слева, справа.

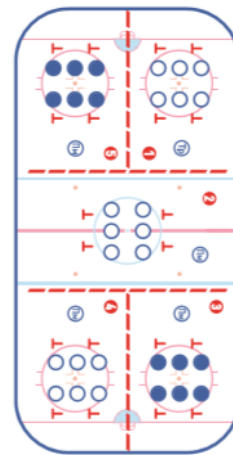
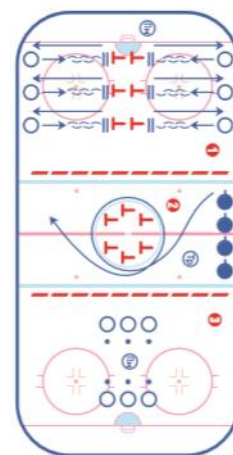
10-15 минут

Игра: применить скольжение и контроль шайбы, тянуть шайбу носком сбоку.

Продолжить освоение безостановочных переходов от скольжения лицом вперёд, к скольжению спиной вперёд.

Тренер демонстрирует новый навык: «тянуть шайбу носком слева и справа», движения плавные. Корпус в основной стойке.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной. Возможно включение навыка ведения шайбы короткое перед собой, для закрепления.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд, переходы. Техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд, техники владения клюшкой и шайбой на месте.

Инвентарь: баллоны, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Занятие № 26

Время - 60 мин.

Содержание

1, 2, 3. Станции: Бег лицом вперёд скользящими шагами, торможение двумя параллельными коньками с поворотом на 180° и продолжением скольжения спиной вперёд «полуфонариками», «фонариками».

Основная часть - 20 минут

1. Ведение шайбы короткое и широкое, комбинированное. 2. Ведение шайбы узким и широким хватом клюшки.

3. Ведение шайбы в основной стойке, с добавлением упражнений на сохранение баланса – переступания, приседания, покачивания.

Основная часть - 20 минут

1. Прыжки вперед, в стороны, на две ноги с удержанием позы.

2. Ведение шайбы носком клюшки сбоку (слева, справа). 3. Ведение шайбы носком клюшки спереди, сбоку – по траектории треугольника.

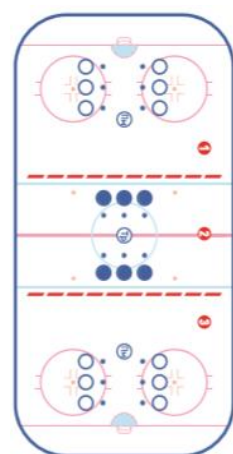
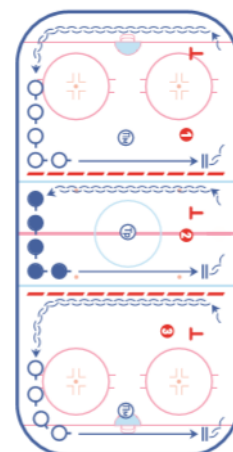
Методические указания

Повторение

освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении. Не забывать о безопасности.

Повторение элементов ведения шайбы короткое и широкое, их комбинация. Тренер демонстрирует разный хват клюшки, а также предлагает попробовать ведение шайбы с сохранением баланса. Обратит внимание на добавление элементов в качестве баланса – они должны быть простыми. Например стойка на одной ноге не подходит для данной возрастной категории.

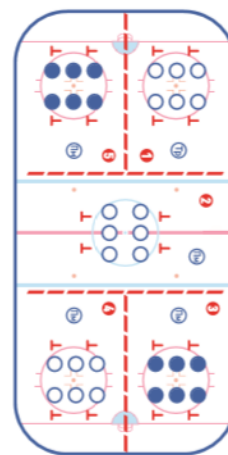
Тренер предлагает выполнить прыжки на двух ногах в стороны. Предполагается, что к этому времени, юные хоккеисты окрепли и готовы к прыжкам. Если уровень освоения материала достаточный, то можно включить приседания и короткие прыжки на месте, на одной ноге.



10-15 минут

ИГРА: применить освоенные ранее элементы скольжения лицом и спиной вперёд, а также элементы ведения предмета.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной. Возможно включение навыка ведения шайбы короткое перед собой, для закрепления.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд, переходы. Техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд, техники владения клюшкой и шайбой на месте.

Инвентарь: баллоны, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Занятие № 27

Время - 60 мин.

Содержание

1, 2, 3. Станции: Т-старт и скольжение на внутренних и внешних рёбрах лезвий коньков с переходом к скольжению «фонариками» по дуге, а затем к бегу скользящими увеличенными шагами.

Методические указания

Повторение освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.



Основная часть - 20 минут

1. Скольжение спиной вперёд «полуфонариками», по кругу с торможением одной ногой, движение скрестными шагами через препятствия.

2. Ведение шайбы короткое и широкое, узким и широким хватом клюшки.

3. Ведение шайбы с сохранением баланса, переступания на месте, скрестный шаг, ведение шайбы носком клюшки сбоку, спереди.

Основная часть - 20 минут

1. Прыжки в стороны, вперёд, на две ноги с удержанием позы.

2. Ведение шайбы с переносом вокруг корпуса по траектории квадрата и треугольника.

3. Передача шайбы на месте с «удобной» и «неудобной» стороны.

10-15 минут

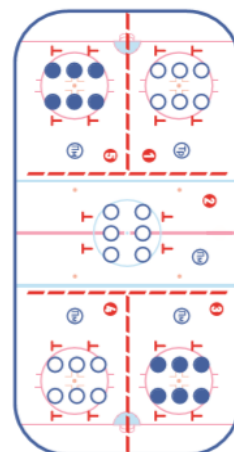
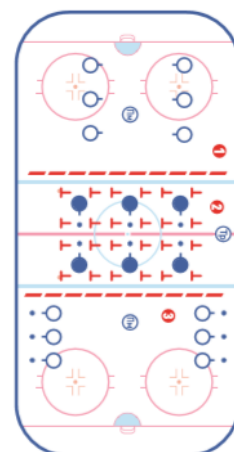
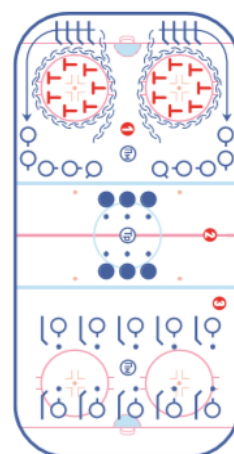
Игра: с применением скольжения в основной стойке, контролем шайбы с переносом по траектории треугольника, сбоку, спереди – ранее освоенными способами.

Повторение

пройденных ранее элементов в усложнённых условиях. Обратить внимание на ведение шайбы с сохранением баланса – если юным хоккеистам сложно выполнять скрестные шаги, то стоит применять приставной шаг на месте.

Тренер демонстрирует новый навык: передача «метёлкой» и приём шайбы в основной стойке с «удобной» и «неудобной» стороны. Следить за основной стойкой, хватом клюшки, переносом центра тяжести, замахе и положении клюшки.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной. Возможно включение навыка ведения шайбы короткое перед собой по траектории треугольника.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд, переходы. Техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и

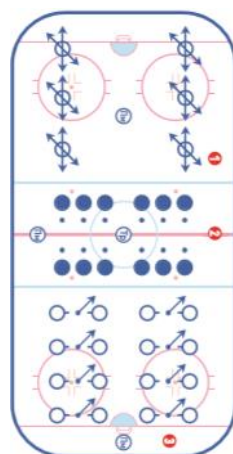
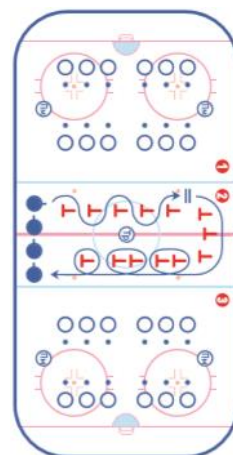
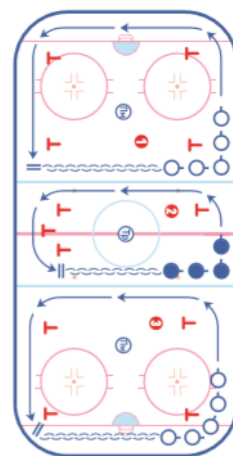
Занятие № 28

Время - 60 мин.

поворотам, скольжению спиной вперёд, техники владения клюшкой и шайбой на месте.

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

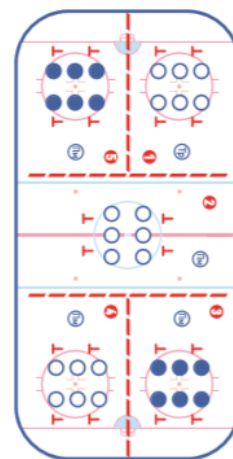
Подготовительная	Содержание	Методические указания
	1, 2, 3. Станции:	Повторение
Основная часть	Скольжение на двух ногах, на одной ноге, скольжение «фонариками», «полуфонариками» с поворотами и переходом к скольжению спиной вперёд.	освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.
	Основная часть - 20 минут 1. Ведение шайбы короткое и широкое, узким и широким хватом клюшки. 2. Передвижение по полосе препятствий: Т- и V-старт, слаломное скольжение, торможение параллельными коньками, бег скользящими шагами с поворотами на 180° и 360°. 3. Ведение шайбы – тянуть шайбу носком сбоку и спереди, по траектории квадрата, вокруг корпуса.	Тренер предлагает повторить пройденные навыки, а также попробовать новый – ведение по траектории квадрата вокруг корпуса. Обратить внимание на основную стойку. Заведение шайбы за корпус требует плавного выполнения, со временем увеличивая темп до умеренного.
Основная часть	Основная часть - 20 минут 1. Прыжки в стороны, вперёд, на две ноги с удержанием позы, скрестные шаги по диагонали, влево и вправо.	Повторение пройденных ранее элементов в усложнённых условиях. Следить за безопасным выполнением элементов.
	2. Ведение шайбы с сохранением баланса. 3. Передача шайбы с «удобной» и «неудобной» стороны, передача с «удобной» стороны и приём на «неудобную».	



10-15 минут

ИГРА: применить
освоенные приемы и навыки,
ввести некоторые правила.

В игре возможно
включение элементов
скольжения лицом и спиной.
Возможно включение
навыков ведения шайбы
короткое перед собой по
траектории треугольника, а
также приём-передачи
шайбы.



яр

Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд, переходы. Техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд, техники владения клюшкой и шайбой на месте.

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Занятие № 29

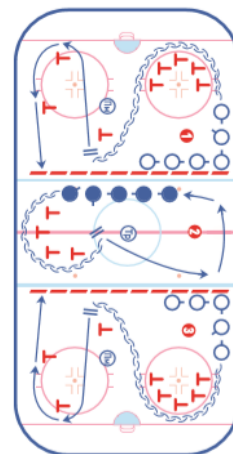
Время - 60 мин.

Содержание

Методические указания

1, 2, 3. Станции: Старт
спиной вперёд
«полуфонариками», поворот
без отрыва и с отрывом
коньков ото льда, со сменой
ведущей ноги, остановкой и
переходом к бегу
скользящими шагами лицом
вперёд, движение
«фонариками» по дуге,
скольжению на внешних и
внутренних рёбрах лезвий
коньков.

Повторение
освоенных ранее
технических элементов в
последовательном режиме,
переход по сигналу тренера
от одного к другому. Акцент
на внимательность и
запоминание
последовательности навыков
при выполнении.



Основная часть - 20 минут

1. Скольжение спиной вперёд по прямой линии и круговым траекториям, «фонариками», «полуфонариками», скрестными шагами.

2. Прыжки в стороны, вперёд, по диагонали, влево и вправо. 3. Ведение шайбы короткое и широкое, узким и широким хватом клюшки

Основная часть - 20 минут

1. Ведение шайбы носком спереди и сбоку, по траектории квадрата и треугольника.

2. Ведение шайбы с сохранением баланса, переступания, скрестные шаги влево и вправо, приседания.

3. Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении.

10-15 минут

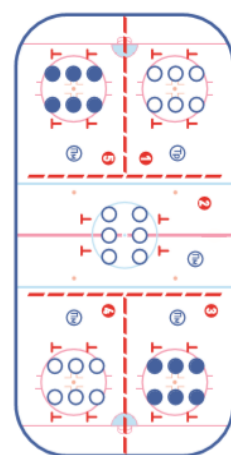
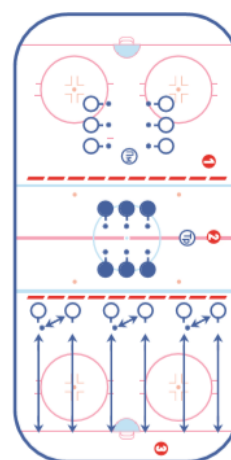
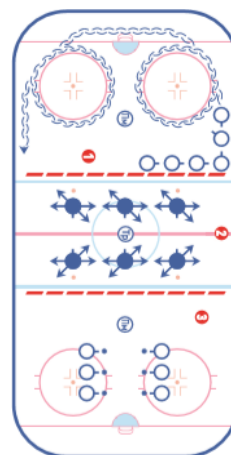
Игра: с применением освоенных ранее элементов

Повторение

пройденных ранее элементов для их закрепления и развития. Помнить о безопасности.

Тренер демонстрирует передачи шайбы в движении по прямой. Темп низкий. Акцент на освоение передачи в движении.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной. Возможно включение навыков ведения шайбы короткое перед собой по траектории треугольника, а также приём-передачи шайбы.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд, переходы. Техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и

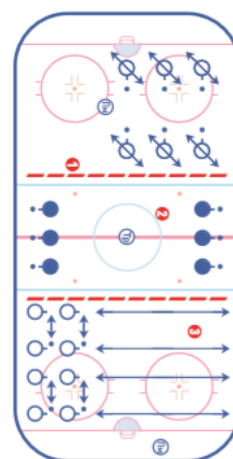
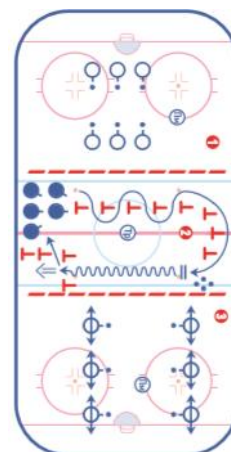
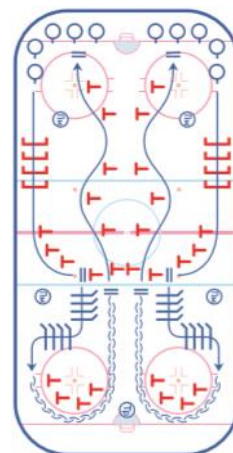
Занятие № 30

Время - 60 мин.

поворотам, скольжению спиной вперёд, техники владения клюшкой и шайбой на месте.

Инвентарь: колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

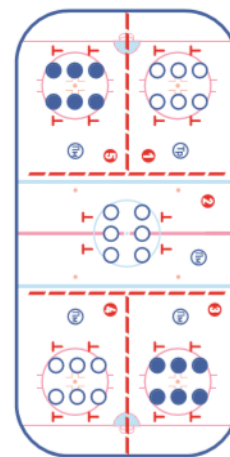
Подготовительная	Содержание	Методические указания
	1, 2, 3. Станции: Преодоление полосы препятствий: Т- и V-старт, бег скользящими шагами, скольжение под барьерами, повороты, скрестные шаги через клюшки влево и вправо, скольжение спиной вперёд «фонариками», скольжение по траектории конусов изученными ранее способами.	Тренер следит за основной стойкой учеников в процессе прохождения ими полосы препятствий. Следит за безопасностью. Помогает юным хоккеистам, подсказывает. Игровая форма общения. Позитивная атмосфера. Не забывать о безопасности.
Основная часть	Основная часть - 20 минут 1. Ведение шайбы короткое и широкое, узким и широким хватом. 2. Эстафета: Слаломное скольжение, поворот, торможение параллельными коньками, ведение шайбы носком сбоку (слева или справа), бросок в борт с «удобной» стороны. 3. Ведение шайбы носком спереди, сбоку, вокруг корпуса по траектории квадрата.	Тренер предлагает попробовать совмещать движение с остановкой, подбором шайбы и ведением по прямой с броском в борт. Акцент на развитие двигательной памяти и освоение навыка ведения шайбы в движении.
	Основная часть - 20 минут 1. Ведение шайбы с сохранением баланса, скрестные шаги влево и вправо в основной стойке. 2. Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны на месте. 3. Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в движении.	Обратить внимание на продолжение развития навыков передачи шайбы на месте и в движении, на правильность выполнения данных элементов



10-15 минут

ИГРА: с применением освоенных ранее элементов.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной, ведения шайбы короткое и широкое перед собой по траектории треугольника, а также приём-передачи шайбы.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд, переходы. Техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд, техники владения клюшкой и шайбой на месте.

Инвентарь: баллоны, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Занятие № 31

Время - 60 мин.

Содержание

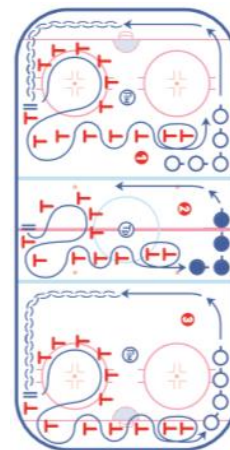
1, 2, 3. Станции:

Скольжение в основной стойке лицом вперёд, спиной вперёд, повороты на 180° и 360° со сменой ведущей ноги, скрестными шагами, «фонарики», «полуфонарики», слаломное скольжение.

Методические указания

Повторение

освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении



Основная часть - 20 минут

1. Скольжение по большой «восьмёрке» с переходом от скольжения лицом вперёд к скольжению спиной вперёд, скрестными шагами.

2. Ведение шайбы носком спереди, сбоку, вокруг корпуса по траектории треугольника, квадрата.

3. Ведение шайбы с сохранением баланса на одной ноге, перешагивания через клюшки влево и вправо – по 1 шагу.

Основная часть - 20 минут

1. Броски шайбы на точность, с «удобной» и «неудобной» стороны на месте.

2. Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в движении.

3. Обводка неподвижной клюшки партнёра, партнёр в стойке на одном колене.

10-15 минут

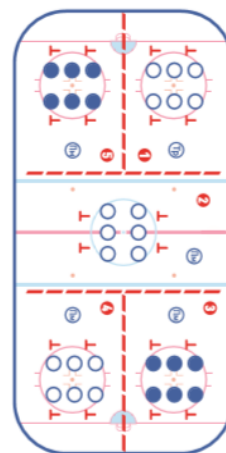
Игра: с применением освоенных ранее элементов.

Повторение

пройденных ранее навыков в усложнённых условиях. Развитие сохранения баланса при ведении шайбы. Не забывать о безопасности.

Тренер предлагает новые упражнения на точность, приём и передачу шайбы в движении, а также обводу клюшки партнёра. Темп при выполнении – низкий. Акцент на правильность выполнения.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной, ведения шайбы короткое и широкое перед собой по траектории треугольника, а также приём-передачи шайбы.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд, переходы. Техника владения клюшкой и шайбой на месте.

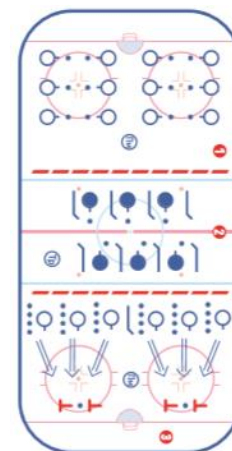
Занятие № 32

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд, техники владения клюшкой и шайбой на месте.

Время - 60 мин.

Инвентарь: маленькие ворота, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Содержание		Методические указания
Подготовительная	1, 2, 3. Станции: Скольжение на одной ноге (левой и правой), скольжение на внешних и внутренних рёбрах лезвий коньков, повороты на одном коньке на внутреннем ребре лезвия, повтор в обратную сторону.	Повторение ранее освоенных технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.
	Основная часть - 20 минут	Развитие пройденных ранее навыков.
Основная часть	1. Ведение шайбы носком сбоку-спереди-сбоку, вокруг корпуса по траектории квадрата.	
	2. Ведение шайбы с сохранением баланса на одной ноге, со сменой ног, скрестные шаги через клюшку.	
	3. Броски шайбы на точность с «удобной» и «неудобной» стороны на месте.	



Основная часть - 20 минут

1. Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в движении по прямой.

2. Обводка неподвижной клюшки партнёра или расставленных шайб.

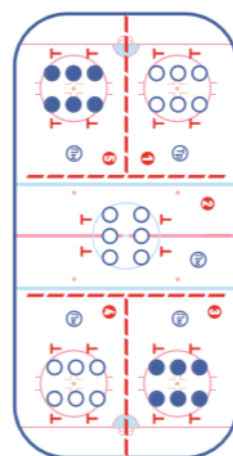
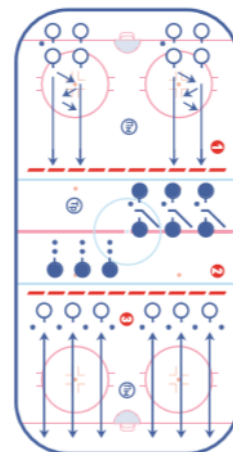
3. Скольжение по прямой с ведением шайбы носком сбоку, слева и справа, без переноса.

10-15 минут

ИГРА: с применением освоенных ранее элементов.

Развитие пройденных ранее навыков ведения, передачи и приёма шайбы в движении.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной, ведения предмета короткое и широкое перед собой по траектории треугольника, а также приём-передачи шайбы.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд, переходы. Техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд, техники владения клюшкой и шайбой на месте.

Инвентарь: баллоны, маленькие ворота, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Содержание

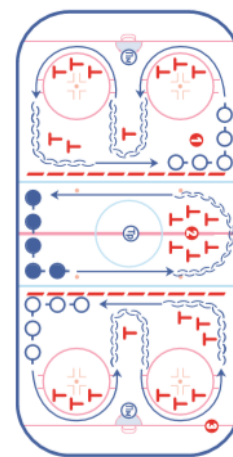
Методические указания

Занятие № 33

Время - 60 мин.

1, 2, 3. Станции:
Скольжение лицом вперёд с переходом к скольжению спиной вперёд «фонариками», «полуфонариками» с поворотами.

Повторение
освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.



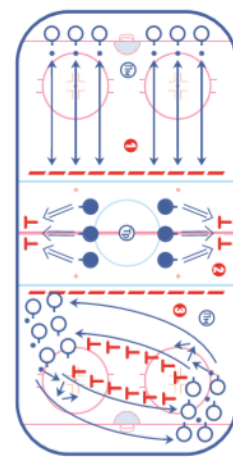
Основная часть - 20 минут

1. Ведение шайбы короткое и широкое в движении по прямой.

2. Броски шайбы на точность с «удобной» и «неудобной» стороны с перемещением вперёд-назад, влево-вправо.

3. Передачи шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны при движении по дуге.

Тренер постепенно усложняет упражнения для развития навыков ведения и бросков предмета, а также навыков точности бросков шайбы в заданную область (маленькие ворота).



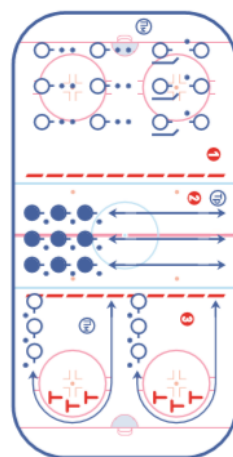
Основная часть - 20 минут

1. Обводка а) неподвижной клюшки партнёра или б) расставленных шайб.

2. Скольжение по прямой скользящими шагами с ведением шайбы носком слева и справа, повторение в обратную сторону.

3. Скольжение «фонарики» по прямой с поворотами и ведением шайбы носком сбоку слева и справа, по центру.

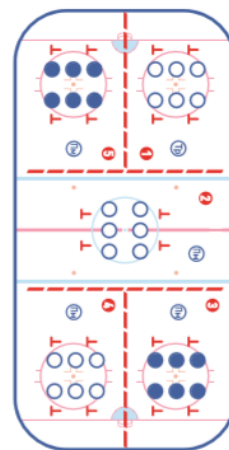
Тренер усложняет навыки ведения шайбы тем что может предлагать совмещение навыков скольжения одним из способов, с ведением предмета. Например, скольжение «фонариками», или «полуфонариками» при ведении шайбы.



10-15 минут

Игра: с применением освоенных ранее элементов.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной, ведения предмета короткое и широкое перед собой по траектории треугольника, а также приём-передачи предмета.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд, переходы. Техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд, техники владения клюшкой и шайбой на месте.

Инвентарь: маленькие ворота, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Занятие № 34

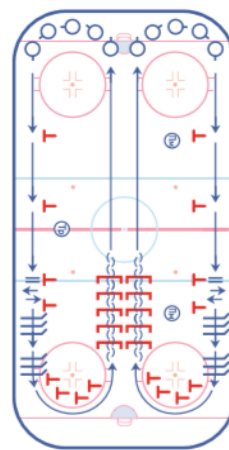
Время - 60 мин.

Содержание

1. Преодоление полосы препятствий: скольжение на двух ногах, на левой, на правой, остановка параллельными коньками, лечь на живот, подняться, скрестные шаги влево и вправо, скольжение спиной вперёд в приседе и торможение одной ногой, переход к скольжению спиной вперёд под барьерами.

Методические указания

Тренер следит за основной стойкой учеников в процессе прохождения ими полосы препятствий. Следит за безопасностью. Помогает юным хоккеистам, подсказывает. Игровая форма общения. Позитивная атмосфера



Основная часть - 20 минут

1. Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны с перемещением по заданной траектории в парах. 2. Эстафета: ведение шайбы носком сбоку за конусами и перед ними, остановка, подбор шайбы, ведение и бросок в борт в заданную область.

3. Броски шайбы на точность с перемещением вперёд-назад, влево-вправо.

Основная часть - 20 минут

1. Ведение шайбы короткое и широкое, узким и широким хватом, в движении по траектории.

2. Скольжение «фонарики» с ведением шайбы носком сбоку слева и справа, по центру.

3. Ведение шайбы короткое и широкое по заданной траектории.

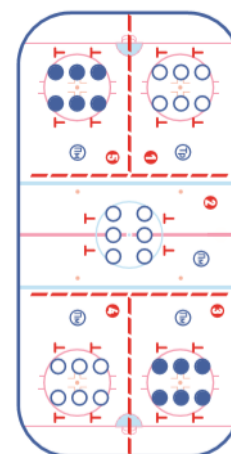
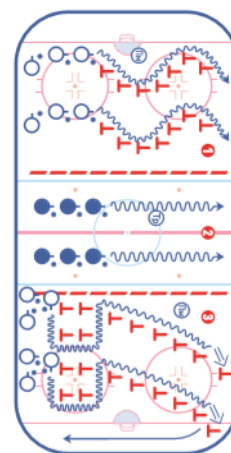
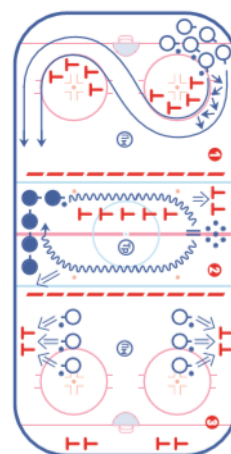
10-15 минут

ИГРА: с применением освоенных ранее элементов.

Тренер усложняет условия и добавляет другие пройденные ранее способы и траектории скольжения с ведением предмета различными вариантами.

Акцент на изменение направления скольжения при контроле предмета без потери.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной, ведения шайбы короткое и широкое перед собой по траектории треугольника, а также приём-передачи предмета.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд, переходы. Техника владения клюшкой и шайбой на месте.

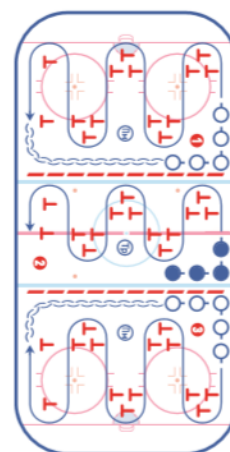
Занятие № 35

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд, техники владения клюшкой и шайбой на месте.

Время - 60 мин.

Инвентарь: баллоны, маленькие ворота, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

	Содержание	Методические указания
Подготовительная	1, 2, 3. Станции: Скольжение лицом вперёд с поворотами на 90°, 180°, 360° на одной ноге, на двух ногах без отрыва коньков ото льда, переходы к скольжению спиной вперёд.	Повторение освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.
Основная часть	Основная часть - 20 минут 1. Броски шайбы на точность в движении вперёд-назад, влево-вправо. 2. Обводка движущейся клюшки партнёра. 3. Ведение шайбы по траектории треугольника, квадрата.	Повторение освоенных ранее навыков на развитие точности бросков предмета в заданную область или конус, а также обводки и контроля предмета в заданных условиях.



Основная часть - 20 минут

1. Скольжение по прямой с ведением шайбы с «удобной», «неудобной» стороны, со сменой левой и правой стороны ведения шайбы.

2. Скольжение по круговым траекториям с ведением шайбы носком сбоку.

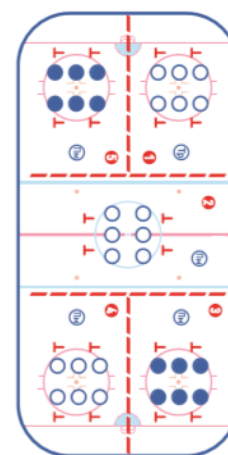
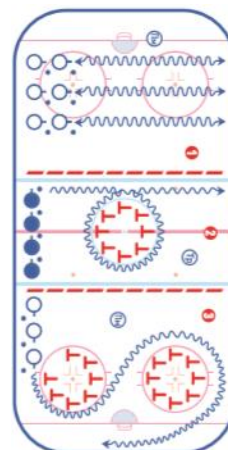
3. Скольжение по траектории с ведением шайбы слева и справа, тянуть шайбу носком клюшки, без перекалывания.

10-15 минут

Игра: с применением освоенных ранее элементов.

Тренер предлагает вспомнить и закрепить освоение техники ведения шайбы в различных условиях и траекториях движения.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной, ведения шайбы короткое и широкое перед собой по траектории треугольника, а также приём-передачи шайбы.



Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд, переходы. Техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд, техники владения клюшкой и шайбой на месте.

Инвентарь: баллоны, маленькие ворота, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Содержание

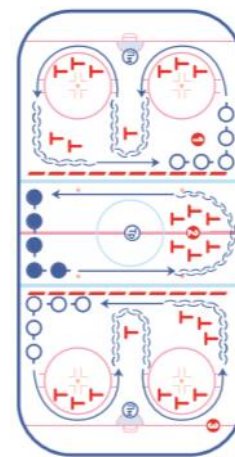
Методические указания

Занятие № 36

Время - 60 мин.

1, 2, 3. Станции:
Скольжение лицом вперёд с переходом к скольжению спиной вперёд «фонариками», «полуфонариками» с поворотами.

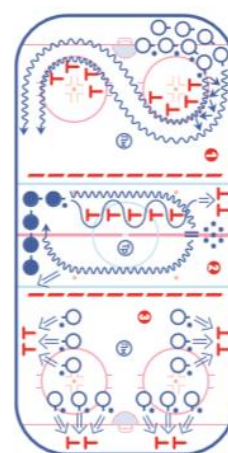
Повторение
освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.



Основная часть - 20 минут

Повторение
пройденных ранее навыков для из закрепления

1. Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны с перемещением по заданной траектории в парах. 2. Эстафета: ведение шайбы (предмета) носком сбоку за конусами и перед ними, остановка, подбор шайбы, ведение и бросок в борт в заданную область. 3. Броски шайбы на точность с перемещением вперёд-назад, влево-вправо.



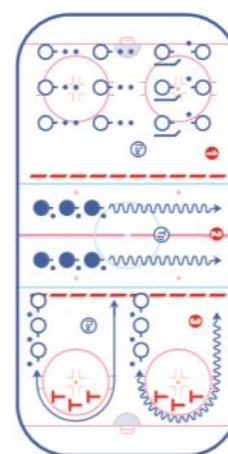
Основная часть - 20 минут

Повторение
пройденных ранее навыков для из закрепления.

1. Обводка, неподвижной клюшки партнёра или расставленных шайб.

2. Скольжение по прямой скользящими шагами с ведением шайбы носком слева и справа, повторение в обратную сторону.

3. Скольжение «фонарики» по прямой с поворотами и ведением шайбы носком сбоку слева и справа, по центру.

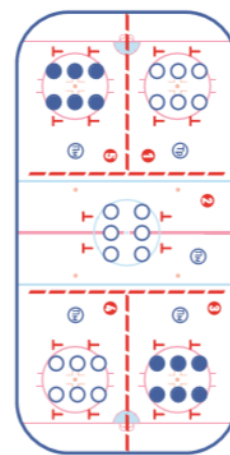


Заключительная часть

10-15 минут

ИГРА: с применением
освоенных ранее элементов.

В игре возможно
включение элементов
скольжения лицом и спиной,
ведения шайбы короткое и
широкое перед собой по
траектории треугольника, а
также приём-передачи
шайбы.



4.1. ПРАКТИЧЕСКОЕ КОНСПЕКТЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ТРЕНЕРОВ В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ 8-10 ЛЕТ И СТАРШЕ

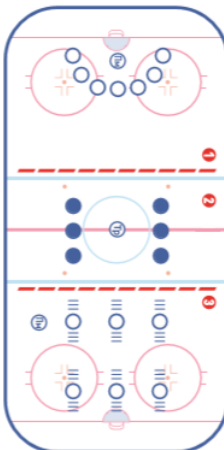
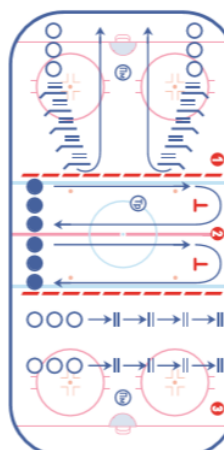
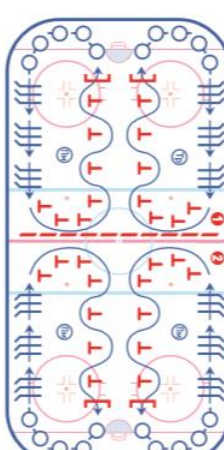
Тема: Техника передвижения на коньках.

Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: высокие барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки.

Занятие № 1

Время - 60 мин.

	Содержание	Методические указания	
Подготовительная	1) Знакомство с детьми и представление тренеров. Объяснение правил безопасности и сигналов тренера.	Перед началом выполнения упражнений, следует провести разминку на месте – шаги на месте, вращения рук и ног, туловища, кистей, плеч и предплечий. Объяснение правил и техники безопасности.	
	2) Вставание со льда, прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы.		
Основная часть	3) Скрестные шаги на месте, с продвижением.		
	Основная часть - 20 минут	Восстановление двигательной памяти выполнения освоенных навыков на прошлом этапе подготовки – 6 лет.	
	1) Скрестные шаги через клюшки влево и вправо, по диагонали.	Выполнение стоит начинать в низком темпе, постепенно увеличивая до среднего.	
	2) Скольжение на двух ногах лицом вперед, скольжение на одной ноге лицом вперед.		
	3) V- старт и торможение «1-11», «плугом», «полуплугом».		
	Основная часть - 20 минут	Позитивное настроение. Выполнение в основной стойке, спина прямая, корпус подан чуть вперёд, колени согнуты и на одной линии с носками, голова поднята. Тренер следит за техникой безопасности	
	1) Преодоление полосы препятствий с использованием элементов и навыков освоенных как в текущем занятии так и с добавлением нескольких навыков из руководства тренера для 6 лет, для восстановления двигательной памяти.		

Игра: 3х3, 4х4, 5х5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 1-2 правила



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки.

Занятие № 2

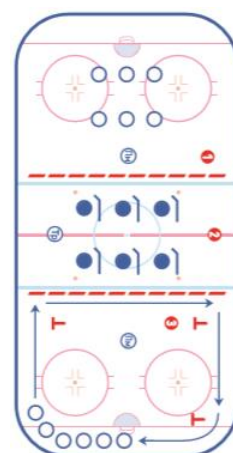
Время - 60 мин.

Содержание

Методические указания

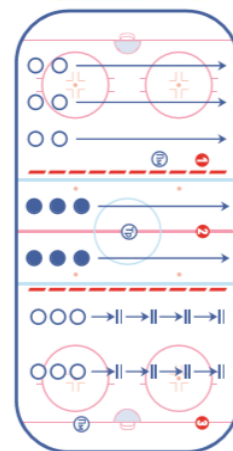
Подготовительная

- 1) Вставание со льда, прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы.
- 2) Скрестные шаги на месте, с продвижением через клюшку влево и вправо, по диагонали.
- 3) Скольжение на двух ногах, скольжение на одной ноге лицом вперед.



Основная часть

- Основная часть - 20 минут
- 1) Скольжение в приседе на одной ноге, на двух ногах.
 - 2) Приседания на двух ногах (разные углы) и удержания позы.
 - 3) Старт Т и V с торможением «1-11, «плугом», «полуплугом»
- Внимание на удержание позы при скольжении и приседаниях. Правильность расположения ног при старте и торможении. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

1) Ведение шайбы на месте, узкое и широкое, комбинированное.

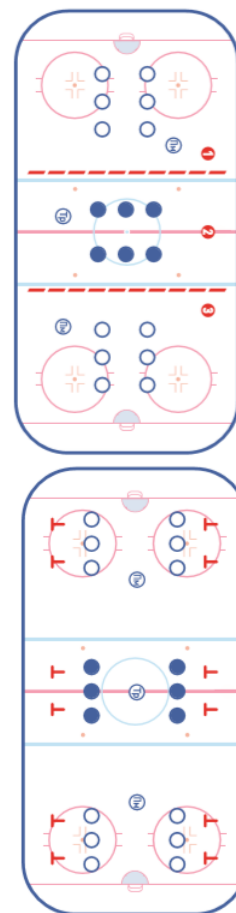
2) Ведение шайбы на месте, узким и широким хватом, комбинированное.

3) Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс.

Игра: 3х3, 4х4, 5х5.

Тренер обращает внимание на технику ведения шайбы – основная стойка, плавность движений. Внимание на расположение рук, нижняя рука свободно перемещается по черенку клюшки.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 1-2 правила.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

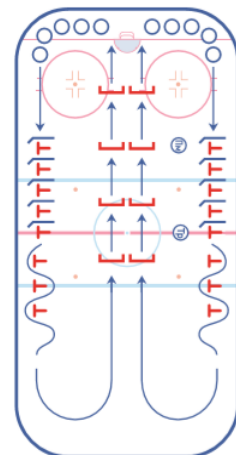
Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки.

Содержание

1) Преодоление полосы препятствий: Вставание со льда из положения лежа на спине, бег скользящими шагами и торможение, скрестные шаги через препятствия, прыжки на одной ноге влево и вправо, бег скользящими шагами, с прокатом под барьерами

Методические указания

Скорость не большая, правильность техники выполнения. Тренер следит за техникой безопасности.



Занятие № 3

Время - 60 мин.

Основная часть - 20 минут

1) V – Старт и скольжение на двух ногах, одной ногой лицом и спиной вперед в приседе, на внешних и внутренних ребрах лезвий коньков.

2) Приседание на двух ногах, тяга и толкание партнера.

3) Полуфонарик одной ногой, лицом и спиной вперед,

Основная часть - 20 минут

1) Ведение шайбы узким и широким хватом, ротация.

2) Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс, тянуть шайбу носком спереди, сбоку.

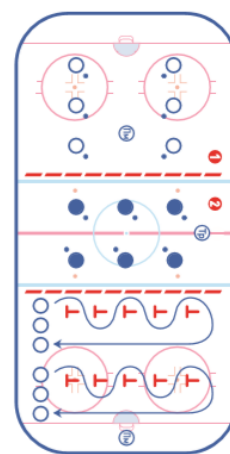
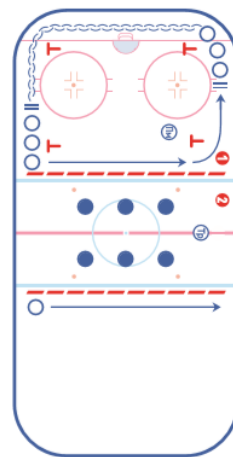
3) Эстафета: бег лицом вперед скользящими шагами.

Игра: 3х3, 4х4, 5х5.

Обращать внимание на правильное выполнение движения «полуфонарик»: основная стойка, центр тяжести на одной из ног, вторая резко и полностью выпрямляется в сторону мощным толчком, руки движутся в противофазе с ногами.

Ведение шайбы повторить минимум 2-3 раза, добавить короткие переступания с ноги на ногу.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 1-2 правила.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Содержание

Методические указания

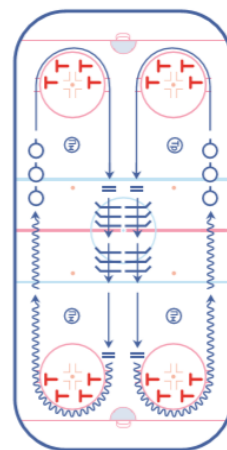
Занятие № 4

Время - 60 мин.

Подготовительная

1) Скольжение на двух ногах по заданной траектории с торможением и скрестными шагами через препятствия, торможение двумя параллельными коньками, скольжение лицом вперед «Полуфонариками».

Техника выполнения, не высокий темп. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть

Основная часть - 20 минут

1) Скольжение на одной ноге (левой и правой), скольжение в приседе на одной ноге, разные углы, до полного приседа.

2) Приседания на двух ногах и удержания позы, тяга и толкание партнера.

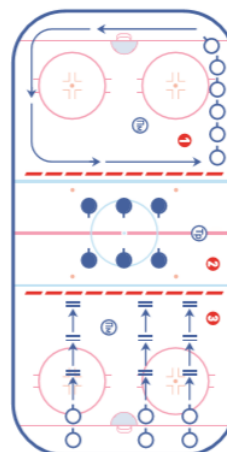
3) V – старт лицом вперед с торможением «1-11», «Плугом», «Полуплугом».

Основная часть - 20 минут

1) Ведение шайбы узким и широким хватом плюс баланс. 2) Ведение шайбы с переносом вокруг корпуса по траектории.

3) Ведение шайбы с переносом по «восьмерке» двумя руками.

Обращать внимание на возможности юных хоккеистов – если большинству трудно сделать полный присед на одной ноге, в этом случае стоит ограничиться не глубоким приседом и скольжением на одной ноге. Внимание на баланс.



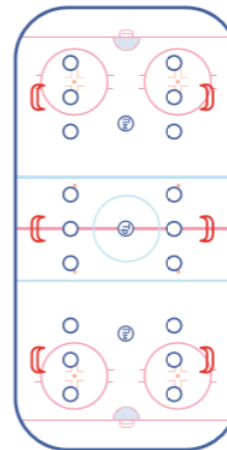
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Нижняя рука свободно перемещается по черенку клюшки.



Заключительная часть

Игра: 3х3, 4х4, 5х5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 1-2 правила.



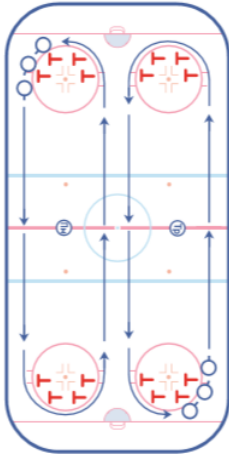
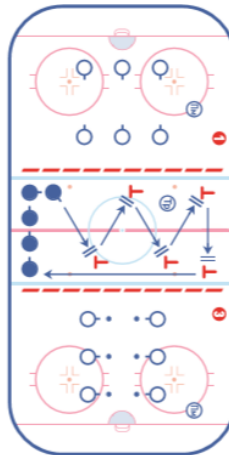
Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Занятие № 5

Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Время - 60 мин.

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

	Содержание	Методические указания	
Подготовительная	1) Скольжение на двух ногах, лицом вперед, на одной ноге (левой и правой), скольжение в приседе на одной ноге (левой и правой).	Создание атмосферы нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Не высокая скорость выполнения. Техника выполнения	 
Основная часть	Основная часть - 20 минут	Тренер демонстрирует V, Т старт, торможение «плугом» и «полуплугом», следит за правильностью выполнения. Даёт подсказки и подбадривает учеников.	
	1) Присед на двух ногах, на одной, толкание и тяга партнера. 2) Скольжение по заданной траектории: V и Т старт, скольжение на внутренних и внешних ребрах лезвий коньков, торможения «Плугом», «Полуплугом». 3) Ведение шайбы, тянуть носком сбоку, спереди, узкое и широкое, комбинация.		

Основная часть - 20 минут

1) Ведение шайбы с переносом по траектории Δ , $\square$, ∞ , на месте.

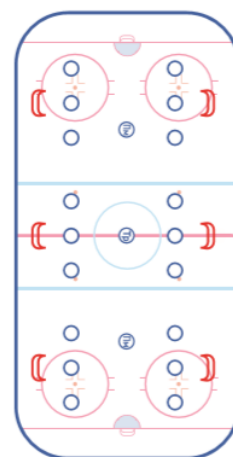
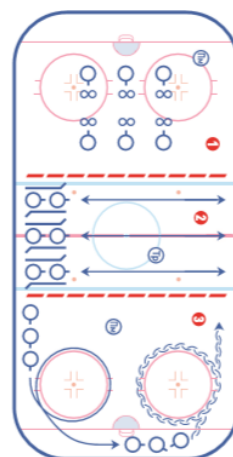
2) Бег лицом вперед с тягой партнера, скользящими шагами.

3) Скольжение по круговым траекториям «Полуфонариками» лицом и спиной вперед, и в обратную сторону.

Игра: 3х3, 4х4, 5х5.

Тренер следит за техникой безопасности. Выполнять с чередованием рук и ног, а также повторение в обратную сторону.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 2-3 правила



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

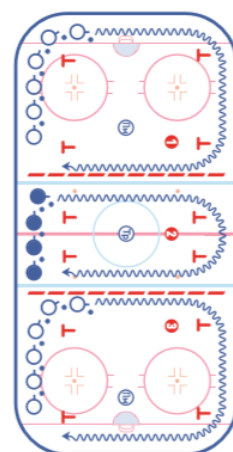
Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 6

Время - 60 мин.

Содержание
1) Скольжение по заданной траектории с ведением шайбы (предмета), тянуть шайбу носком слева и справа от себя, без перекладывания

Методические указания
Создание атмосферы нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Тренер вносит ведение предмета в движении по мере освоения материала. Нижняя рука двигается



Основная часть - 20 минут

1) V – старт лицом вперед, движение по траектории квадрата, торможение, движение скрестными шагами влево и вправо.

2) Ведение шайбы узкое и широкое, комбинированное, по сигналу, ученики меняются местами.

3) Ведение шайбы носком сбоку, в центре, сбоку.

Основная часть - 20 минут

1) Ведение шайбы в основной стойке плюс баланс.

2) Ведение шайбы с «переносом» вокруг корпуса по траектории квадрата.

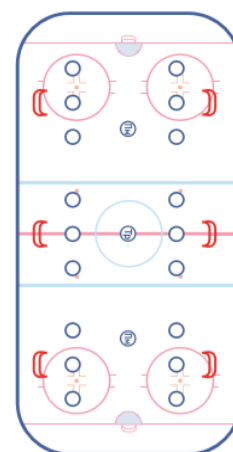
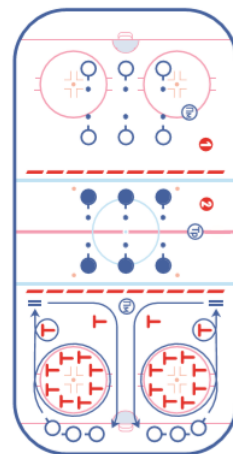
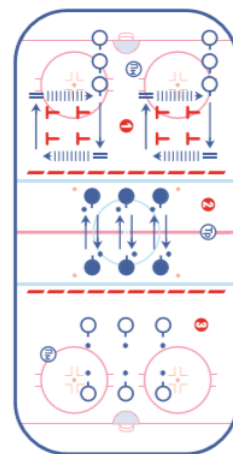
3) Катание по кругу с движением «внешней» ногой, «Полуфонариками», повороты на 360° без отрыва коньков ото льда по траектории с параллельным торможением двумя коньками.

Игра: 3х3, 4х4, 5х5.

Уделить внимание развитию технических элементов ведения и контроля шайбы. На 2 станции можно добавить контроль в движении при смене позиций юными хоккеистами.

В качестве усложнения ведения шайбы или кольца с балансом можно использовать скрестный шаг влево и вправо. Тренер следит за техникой безопасности.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 2-3 правила



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Занятие № 7

Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Время - 60 мин.

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Подготовительная	Содержание	Методические указания
	1) Скольжение по периметру площадки бегом скользящими шагами на двух ногах, на одной ноге (левой и правой), в приседе.	Лезвия коньков прямо, обращать внимание на сохранение баланса. Тренер следит за техникой безопасности.
Основная часть	Основная часть - 20 минут	Тренер предлагает усложнить навык ведения предмета посредством
	1) Ведение шайбы узкое и широкое, комбинированное, слева, справа, в центре. 2) Ведение шайбы узким и широким хватом. 3) Ведение шайбы не отрывая от крюка, ротация.	добавления элемента – перемещения на место партнёра слева или справа по сигналу тренера. При перемещении - использовать короткое ведение шайбы перед собой. Нижняя рука подвижна.
	Основная часть - 20 минут	Повторение ранее изученных навыков. Тренер демонстрирует скольжение
	1) Ведение шайбы – тянуть шайбу носком сбоку, спереди, сбоку. 2) Скольжение «Полуфонариками» со сменой ведущей ноги с поворотами без отрыва коньков ото льда. 3) Скольжение «восьмерки» со сменой ведущей ноги	по траектории малой «восьмерки» со сменой ведущей ноги.



Игра: 3х3, 4х4, 5х5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 2-3 правила



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 8

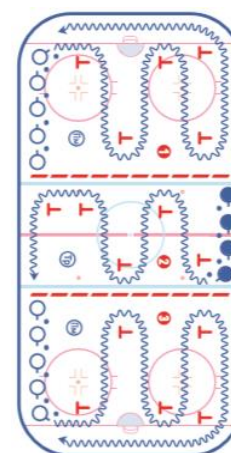
Время - 60 мин.

Содержание

Методические указания

1) Эстафета, бег скользящими шагами с контролем шайбы короткое спереди.

Создание атмосферы, нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Подготовить организм, размяться. Тренер предлагает совместить скольжение и ведение шайбы по заданной траектории.



Основная часть - 20 минут

1) Контроль шайбы - клюшка сбоку, в центре, сбоку, узким и широким хватом.

2) Ведение шайбы – тянуть шайбу носком сбоку, спереди, сбоку.

3) Контроль шайбы в основной стойке с балансом, с переносом вокруг корпуса по траектории вокруг корпуса по траектории квадрата, треугольника, по «восьмерке»

Основная часть - 20 минут

1) Повороты на 360° без отрыва коньков ото льда влево и вправо.

2) Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера.

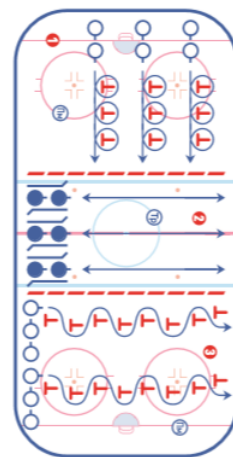
3) Скольжение «Змейка» на двух ногах, на одной (левой и правой) лицом вперед.

Игра: 3х3, 4х4, 5х5.

Углубленное освоение навыков ведения и контроля шайбы. Можно добавить перемещения вперед-назад, влево вправо, вращения и смена мест между участниками группы.

Тренер следит за техникой безопасности. При поворотах: сохранение устойчивости, широко расставленные ноги, таз опущен, плечи развёрнуты, голова поднята. Ближняя нога к центру поворота на всей поверхности лезвия.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 2-3 правила



я

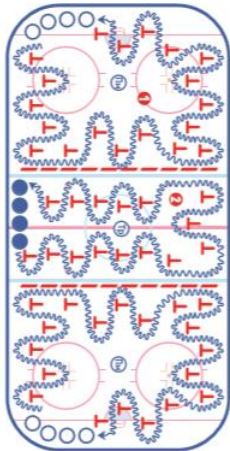
Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

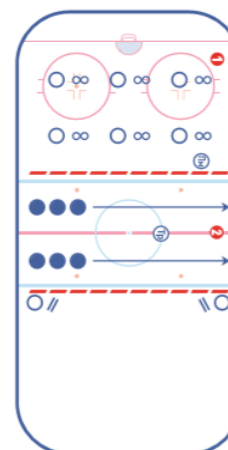
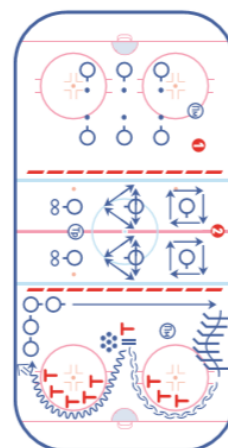
Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Занятие № 9

Время - 60 мин.

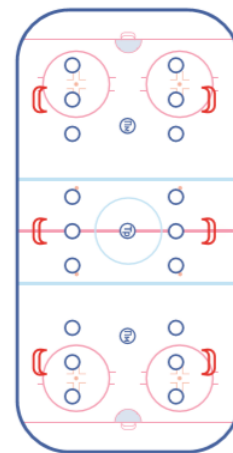
Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

	Содержание	Методические указания
Подготовительная часть	1) Скольжение лицом вперед с ведением шайбы короткое с обводкой конусов с внутренней стороны.	Создание атмосферы, нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Можно заменить ведение шайбы короткое, на тянуть шайбу носком клюшки сбоку, для уменьшения сложности. Тренер следит за техникой безопасности.
		
Основная часть	Основная часть - 20 минут	Тренер предлагает повторить и усложнить освоенные навыки ведения шайбы, посредством совмещения с навыками скольжения и перемещения, торможения. Тренер следит за правильным выполнением уже пройденных элементов.
	1) Ведение шайбы – ротация, тянуть шайбу носком сбоку, спереди, сбоку.	
	2) Ведение шайбы по траекториям вокруг корпуса – квадратов, треугольником, по «восьмерке» перед собой.	
	3) Полоса препятствий: «полуфонарики» лицом вперед со сменой ведущей ноги, скрестные шаги (влево, вправо, по диагонали, «полуфонарики» спиной вперед, тормоз.	Даёт подсказки при выполнении усложняемых элементов.
	Основная часть - 20 минут	Тренер демонстрирует слаломное скольжение, а также скольжение скрестными шагами лицом вперед. На первых занятиях необходимо выполнять с небольшими амплитудами и радиусами поворотов, постепенно повышая их.
	1) Скольжение «восьмерка» со сменой ведущей ноги.	
	2) Слалом со сменой ведущей ноги.	
	3) Скольжение скрестными шагами по круговым траекториям, торможение двумя лезвиями параллельное.	



Игра: 3х3, 4х4, 5х5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 2-3 правила.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 10

Время - 60 мин.

Содержание

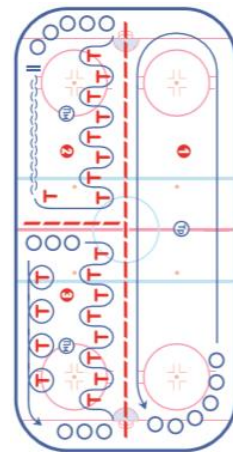
Методические указания

1) «Полуфонарик»
лицом вперед движение одной ногой (левой, правой); со сменой ног; скольжение «змейка» на одной ноге (левая, правая) лицом вперед; старт спиной вперед «полуфонарик»

2) Повороты без отрыва коньков от льда (левая, правая). Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед.

3) Слалом через препятствия, клюшки на льду; повороты на 360 без отрыва коньков от льда.

Создание атмосферы, нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

1) Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы. Скрестные шаги с продвижением

2) Ведение шайбы с переносом по «восьмерке».

3) Ведение шайбы, не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку, с переносом вокруг корпуса по траектории квадрата. Контроль шайбы в основной стойке, добавить баланс на одной ноге. Ведение шайбы не отрывая крюка – узкое, широкое плюс баланс.

Основная часть - 20 минут

1) Передача шайбы броском с удобной в основной стойке; прием и остановка клюшки.

2) Ведение шайбы, не отрывая от крюка – узкое.

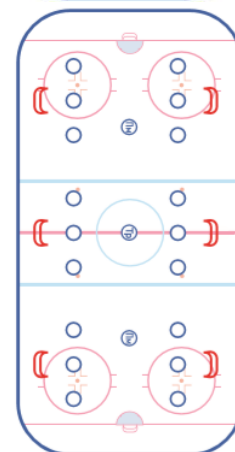
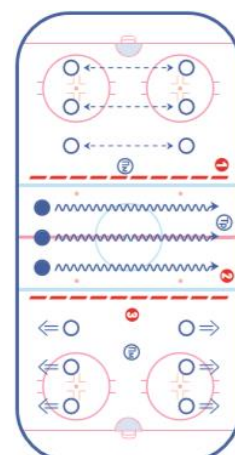
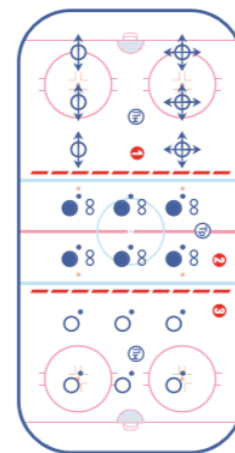
3) Бросок заметающий с удобной стороны.

Игра: 3х3, 4х4, 5х5.

Особенно обратить внимание на технику безопасности при выполнении прыжков, следует выполнять малоамплитудные прыжки.

Тренер демонстрирует броски шайбы, приём и остановка шайбы клюшкой. Обратить внимание на положение рук и ног, отведение клюшки при замахе, а так-же мягкое отведение крюка клюшки при приёме шайбы

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 2-3 правила.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Занятие № 11

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Время - 60 мин.

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Содержание

Методические указания

1) Вставание со льда; Создание атмосферы нацеленной на Скрестные шаги на месте; заинтересованность детей в Скрестные шаги через тренировке, подбадривание и клюшку; мотивация положительными эмоциями и ситуациями.

2) Ведение шайбы узкий хват; Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди; Обращать внимание на баланс, ведение, нижняя рука подвижна по черенку.

Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди – сбоку; контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге; контроль шайбы в основной стойке плюс баланс; ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое плюс баланс; ведение шайбы не отрывая от крюка – широкое плюс баланс; передача шайбы броском с неудобной в основной стойке.

3) Ведение шайбы с переносом по «восьмерке» двумя руками; ведение шайбы с переносом по восьмерке одной рукой (левой, правой); Скольжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед; скольжение восьмерка на внешней поверхности лезвия лицом вперед.



Основная часть - 20 минут

1), 2) «Полуфонарик» лицом вперед движение одной ногой (левой, правой); «Полуфонарик» лицом вперед движение одной ногой (левой, правой) со сменой; Слалом со сменой ведущей ноги; «Полуфонарик» спиной вперед движение одной ногой (левой, правой) со сменой; Ведение шайбы узкое, широкое, комбинированное.

Основная часть - 20 минут

1) Старт скрестными шагами, боком: вперед (левой, правой) → бег лицом вперед скользящими шагами → торможение двумя лезвиями параллельное. Старт скрестными шагами, боком назад (левой, правой) → скольжение лицом вперед на двух ногах, скольжение спиной вперед на одной ноге (левой, правой).

2) Катание по кругу с движением внешней ногой «Полуфонарик».

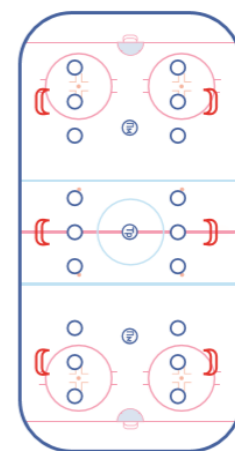
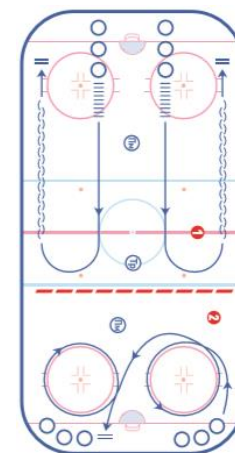
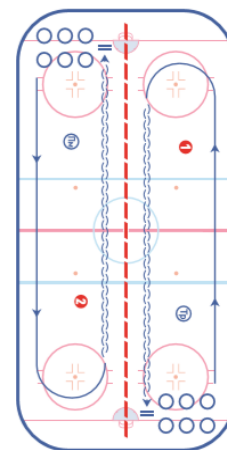
Игра: 5 x 5 Игра мячом для большого тенниса.

Выполнение

освоенных ранее технических навыков в усложненных условиях. При возникновении сложностей при выполнении одновременно с ведением шайбы, можно уменьшить сложность, заменив на ведение шайбы – тянуть шайбу носком сбоку.

Тренер следит за техникой безопасности. При скрестных шагах корпус под 90° к линиям.

Делать акцент не столько на саму игру, сколько на возможность и желание детей поиграть с предметом (теннисные мячики, флорбольные, резиновые колечки) и клюшкой. Тренер поддерживает безопасность и помогает ученикам. Следует создать веселую атмосферу.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Занятие № 12

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Время - 60 мин.

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Подготовительная часть

Содержание

1) Скольжение на двух ногах лицом вперед. Скольжение на одной ноге лицом вперед. (левая, правая). V-старт лицом вперед → бег скользящими шагами → торможение двумя лезвиями параллельно; «Полуфонарик» лицом вперед движение одной ногой (левой, правой); «Полуфонарик» лицом вперед движение одной ногой (левой, правой) со сменой; Старт спиной вперед «полуфонариками»; Старт спиной скрестными шагами → скольжение спиной на двух ногах → торможение «плугом», «полуплугом».

Методические указания

Создание атмосферы нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Тренер не забывает о технике безопасности. Средняя скорость, правильная техника выполнения.



Основная часть - 20 минут

1) Контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге; плюс баланс; ведение шайбы не отрывая от крюка узкое плюс баланс; широкое плюс баланс; ведение шайбы не отрывая от крюка – широким хватом.

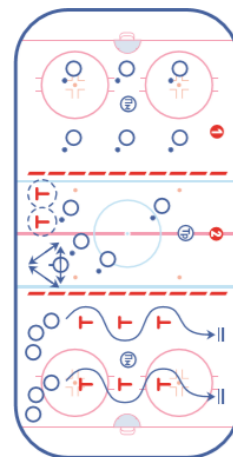
2) Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, в центре, сбоку; ведение шайбы с переносом по траектории квадрата; ведение шайбы с переносом по «восьмерке» одной рукой (левой, правой); Передача шайбы броском через борт.

3) Торможение одной ногой (правой, левой) внешней поверхностью лезвия; Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (левой, правой.)

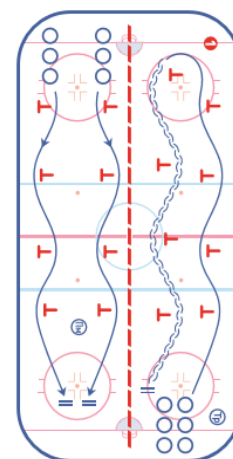
Основная часть - 20 минут

1), 2) Скольжение «змейка» на одной ноге (левой, правой) лицом вперед; Слалом через препятствия, клюшка на льду. Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением» плавающая смена направлений. Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера.

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. При необходимости даёт подсказки и подбадривает учеников. Выполнение ранее освоенных технических навыков в усложненных условиях.



Выполнение ранее освоенных технических навыков в усложненных условиях. Голова поднята, смотрим вперед.



Игра: 3х3, 4х4, 5х5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 3-4 правила.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 13

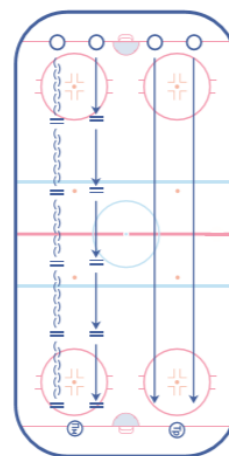
Время - 60 мин.

Содержание

Методические указания

1) «Полуфонарик» лицом вперед, движение одной ногой (левой, правой). «Полуфонарик» со сменой ног. «Полуфонарик» спиной вперед движение одной ногой (левой, правой) со сменой ведущей ноги. Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа). Бег лицом вперед скользящими шагами, торможение двумя параллельно. Торможение одной ногой, внешней поверхностью лезвия. Торможение двумя ногами при скольжении спиной.

Тренер предлагает повторить освоенные ранее технические элементы. Все ученики выполняют один из элементов. Выполнив – по сигналу тренера, переходят к выполнению следующего технического элемента. Следить за техникой выполнения.



Основная часть - 20 минут

1) Ведение шайбы с переносом по восьмерке двумя руками, одной рукой.

2) Скольжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед, на внешней поверхности лезвия лицом вперед.

3) Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы. Скрестные с продвижением.

4) Катание по кругу с движением внешней ногой «полуфонарик» (лицом, спиной). Повороты без отрыва коньков от льда.

Основная часть - 20 минут

1) Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера.

2) Старт скрестными шагами, боком. Повороты скрестными шагами, лицом вперед.

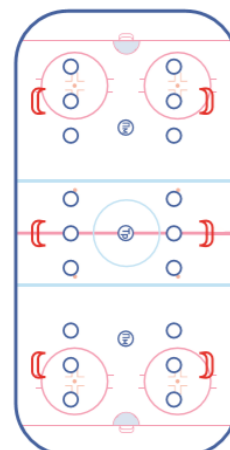
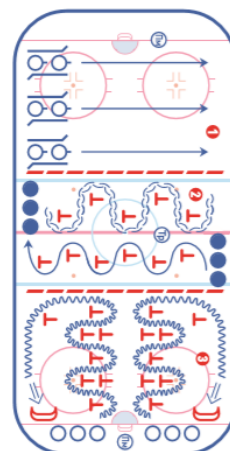
3) Ведение шайбы не отрывая от крюка узкое, широкое плюс баланс. Ведение шайбы вперед/назад. Бросок заматающий с удобной стороны.

Игра: 3х3, 4х4, 5х5.

При ведении шайбы по 8-ке: свободное движение руки по черенку клюшки, мягкая работа кистей. При выполнении прыжков - особенно обратить внимание на технику безопасности, следует выполнять малоамплитудные прыжки. Тренер демонстрирует плавные переходы от скольжения лицом к скольжению спиной вперед.

Выполнение ранее освоенных технических навыков в усложненных условиях. Тренер следит за техникой безопасности.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 3-4 правила.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Занятие № 14

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видеоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Время - 60 мин.

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Подготовительная часть

Содержание

Методические указания

1) Бег лицом вперед скользящими шагами; «Полуфонарик» лицом вперед движение одной ногой (левой, правой). Со сменой ног. Скольжение «змейка» на одной ноге (левая, правая) лицом вперед. V-старт лицом вперед. Скольжение на двух, одной ногой спиной вперед. Старт спиной вперед «полуфонариками».

Создание атмосферы нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Тренер следит за техникой безопасности.

2) Торможение двумя лезвиями параллельно торможение одной ногой (левой, правой) внешней поверхностью лезвия. Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево, вправо) с прыжками и без.

Основная часть - 20 минут

Основная часть

1) Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, в центре, сбоку; ротация.

2) Скрестные шаги на месте, скрестные шаги через клюшку.

3) Поворот на 360° без отрыва коньков от льда, слалом через препятствия клюшки на льду.

Обратить внимание на поднимание коленей при скрестном шаге, частоту движений. При поворотах: сохранение устойчивости, широко расставленные ноги, таз опущен, плечи развёрнуты, голова поднята. Ближняя нога к центру поворота на всей поверхности лезвия.



Основная часть - 20 минут

1) Ведение шайбы не отрывая от крюка- узкое и широкое, комбинированное.

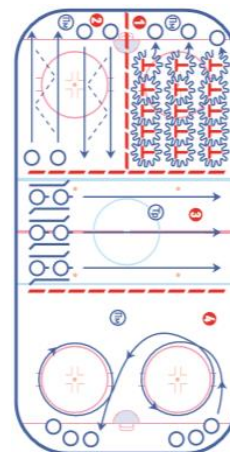
2) Передача шайбы броском с удобной, неудобной стороны. 3) Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера.

4) Катание по кругу с движением «внешней» ногой «полуфонарик», лицом и спиной вперед.

Игра: 3х3, 4х4, 5х5.

Тренер контролирует амплитуду выполнения технических элементов, усложняет или меняет условия выполнения.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 3-4 правила.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 15

Время - 60 мин.

Содержание

1) Поворот на внутренней стороне (левая, правая). Поворот на внешней стороне (левая, правая). Движение, не отрывая ног – повороты «полуфонарик» (левая, правая). Движение с помощью перебежки по дуге (любые пройденные навыки).

Методические указания

Тренер следит за техникой безопасности. Юные хоккеисты выполняют последовательно один за другим, предлагаемые технические элементы. Скорость умеренная, качество выполнения.



Основная часть - 20 минут

1) Движение лицом вперед по дуге, поворот а внутренней стороне лезвия. Возврат в исходную точку скользящими шагами + поворот на внешней стороне лезвия.

2) Движение с последующим торможением после прыжка параллельными ногами (левая, правая). Возврат в исходную точку скользящими шагами.

3) Движение «восьмерка» ∞ на внутренней и внешней стороне лезвия.

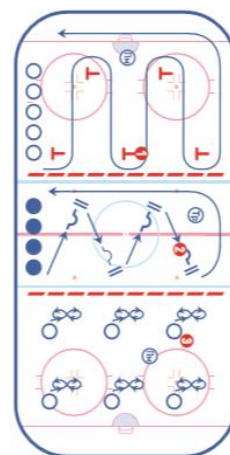
Основная часть - 20 минут

1) Движение лицом вперед по дуге. Обьезжаем стойки на внутренней стороне лезвия. Обьезжаем стойки на вешней стороне лезвия.

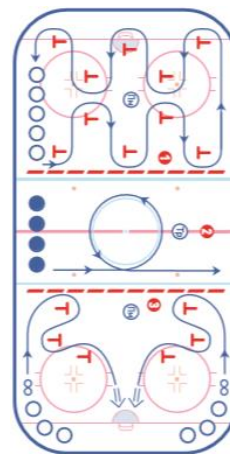
2) Движение лицом вперед «полуфонарик» поочередно, до круга вбрасывания, далее движение по кругу «полуфонариком» с толчковой внешней ногой. Обратно движение по кругу другой ногой.

3) Движение по восьмерке на внешней стороне лезвия, далее с переходом скользящими шагами к синей линии, обьезжаем по дуге конусы на внешней стороне лезвия с последующим броском по воротам

Тренер следит за правильностью выполнения поворотов: начинают поворот с головы и плеч. Внимание на сохранение баланса.



Тренер следит за правильностью выполнения поворотов: начинают поворот с головы и плеч. При выполнении скольжения «полуфонариками», опорная нога неподвижна, вторая выпрямляется максимально при отталкивании.



Игра: 1) Хоккей. Игра на ограниченном
Шарики, шайбы, кольца. участке площадки. Тренер
Движение по заданию устанавливает 3-4 правила.
тренера: «фонариками»,
«полуфонариками», не
отрывая ног, (то что прошли
до этого, все возможные).



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения
клюшкой и шайбой в движении.

Занятие № 16

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов,
освоение программного материала в видоизмененных и
усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи
друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: корзины, барьеры, конусы, баллончик с
краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки,
маленькие ворота.

Время - 60 мин.

Содержание
Салочки (с разными
движениями) «Фонарики»,
«Полуфонарики» (левой,
правой), Слалом, Движение
без отрыва коньков

Методические указания
Тренер предлагает
один или несколько
освоенных ранее вариантов
скольжения. Размять и
подготовить тело к занятию.



Основная часть - 20 минут

1) Движение с шайбой по дуге с переносом и с последующим броском по воротам.

2) Тормоз параллельными ногами (левой, правой) с контролем шайбы. С возвратом на исходную точку скользящими шагами с ведением шайбы с переносом. 3) Начало слалом с акцентом на ведущую ногу. Возврат со скольжением на одной ноге (2 раза слалом, 2 раза скольжение на одной ноге).

Основная часть - 20 минут

1) Слалом через препятствия (клюшки).

2) Скольжение на одной ноге и ей же тормоз. Далее разгон скольжение на другой ноге и ей же тормоз.

3) Слалом с ведением кольца.

Игра: 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 «Регби» Игра мячом (футбол) руками.

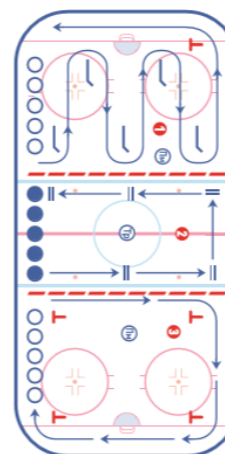
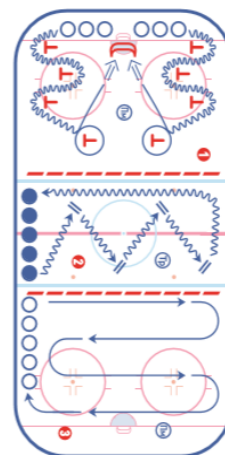
Тренер следит за техникой безопасности.

Обращать внимание на правильность выполнения торможения параллельными коньками: повернуть корпус на 90° к движению, затем резко развернуть оба конька также на 90°, корпус при этом отклонить в обратную сторону от направления скольжения.

Углубленное освоение слаломного скольжения и скольжения на одной ноге в усложнённых условиях.

Внимание на технику выполнения элементов.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 3-4 правила.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Занятие № 17

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видеоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Время - 60 мин.

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Содержание

Методические указания

Подготовительная часть

1) Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди, спереди-сбоку, ведение шайбы с переносом вокруг корпуса по траектории квадрата, ведение шайбы с переносом по восьмерке двумя руками.

Обращать внимание на основную стойку в процессе выполнения упражнений. При скольжении без отрыва коньков от льда – помогать движениями рук. Тренер следит за техникой безопасности.

2) Повороты на 3600 без отрыва коньков от льда (левая, правая). Слалом со сменой ведущей ноги через препятствия клюшки на льду.
3) Слалом со сменой ведущей ноги скольжение – «змейка» на одной ноге (левая, правая) лицом вперед. Старт скрестными шагами, боком (вперед, назад, левая, правая). Скольжение на одной ноге спиной вперед. Торможение двумя лезвиями параллельное. Торможение с поворотом а 900 на двух ногах (влево, вправо) с прыжком и без.

Основная часть - 20 минут

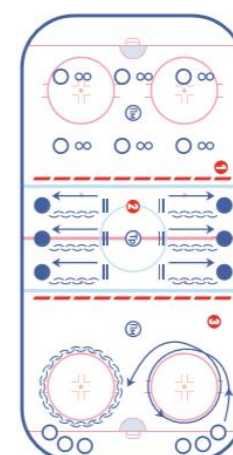
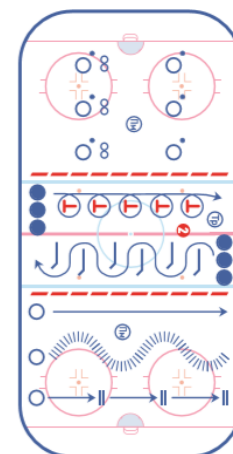
Основная часть

1) Скольжение «восьмерка» на внутренней, внешней поверхности лезвия лицом вперед.

2) Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед

3) «Полуфонарики» по кругу спиной, лицом вперед – толчковый внешний конек.

При выполнении бега спиной вперёд, остановкой и Т-стартом лицом вперёд обратить внимание на: силу отталкивания, координацию движений туловища, рук и ног.



Основная часть - 20 минут

1) Поворот скрестными шагами лицом вперед (левая, правая)

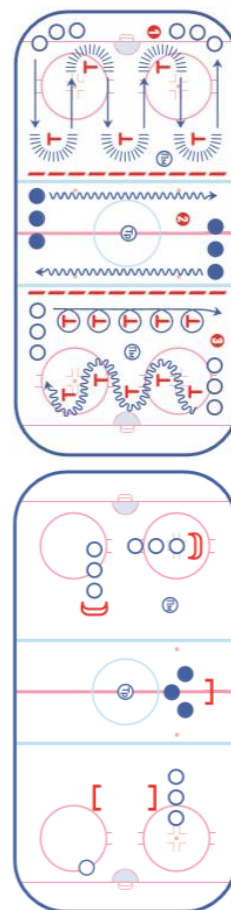
2) Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое, широкое, комбинирование,

3) Ведение шайбы с поворотом на 360°, змейка с шайбой.

Игра: 5 х 5 в зоне

При поворотах: сохранение устойчивости, широко расставленные ноги, таз опущен, плечи развёрнуты, голова поднята. При ведении шайбы – свободное движение нижней руки по черенку клюшки, мягкая работа кистей.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 3-4 правила.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Содержание

Методические указания

Занятие № 18

Время - 60 мин.

1) Бег лицом вперед скользящими шагами, скольжение на двух ногах спиной вперед; «Полуфонарики» лицом вперед движение одной ногой (левой, правой) со сменой; старт спиной вперед «полуфонариками»; слалом со сменой ведущей ноги; скольжение «змейка» на одной ноге (левой, правой) лицом вперед: V–старт лицом, старт скрестными шагами, боком, вперед, назад; старт спиной вперед скрестными шагами; торможение двумя лезвиями параллельное; торможение с поворотом 90° на двух ногах (влево/вправо) с прыжком и без.

Основная часть - 20 минут

1) Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (левой/правой); Слалом через препятствия клюшки на льду. 2) Скольжение «восьмерка» на внешней, внутренней поверхности лезвия лицом, спиной вперед,

3) Поворот скрестными шагами лицом вперед (левой, правой).

Основная часть - 20 минут

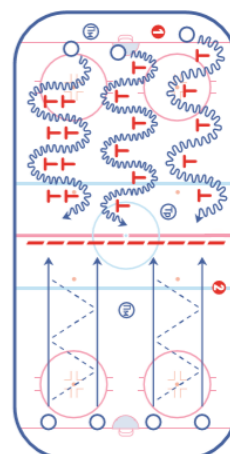
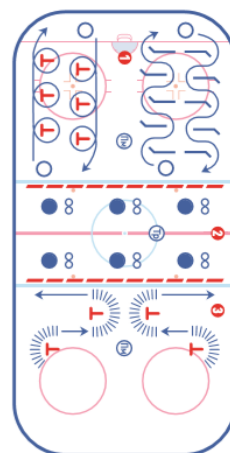
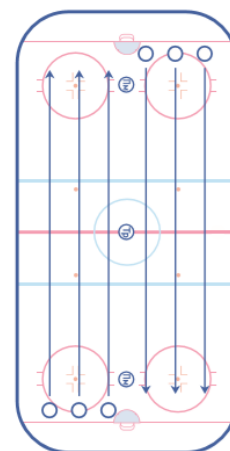
1) Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением», смена направлений. Ведение шайбы коньками, обводка конусов или расставленных шайб, ведение шайбы между коньками.

2) Передача шайбы с удобной, неудобной стороны, прием и остановка клюшкой.

Последовательное повторение освоенных навыков всеми учениками. Средняя скорость, правильное техническое выполнение элементов.

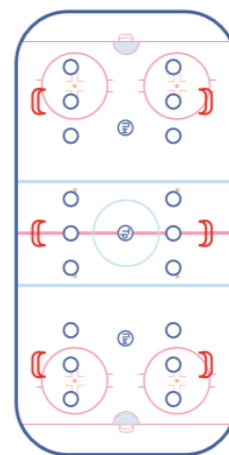
При поворотах: сохранение устойчивости, широко расставленные ноги, таз опущен, плечи развернуты, голова поднята. Тренер следит за техникой безопасности.

При передачах шайбы важно: скорость движения рук, но без вращательного движения кистями. При проводке шайбы клюшка направлена по ходу передачи для повышения точности.



Игра: 5 x 5, 4 x 4, 3 x 3

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 3-4 правила.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 19

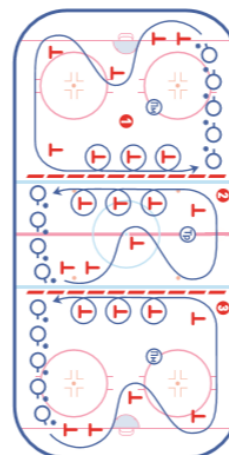
Время - 60 мин.

Содержание

Методические указания

1) Бег лицом вперед скользящими шагами с ведением шайбы, поворотами без отрыва коньков, поворотами на 360° (ведение шайбы – тянуть шайбу носком сбоку, спереди, сбоку).

При поворотах: сохранение устойчивости, широко расставленные ноги, таз опущен, плечи развёрнуты, голова поднята. Тренер следит за техникой безопасности.



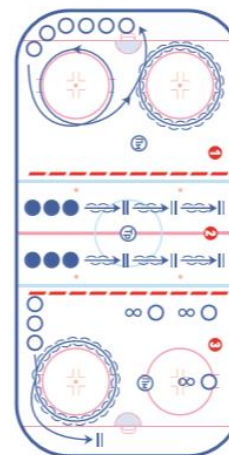
Основная часть - 20 минут

1) Скольжение скрестными шагами с переходом к скольжению спиной вперед «полуфонариками».

2) Скольжение на двух ногах спиной вперед и торможение 1 и 2 ногами.

3) Скольжение «восьмерка» спиной вперед а.), «полуфонарик» по кругу спиной вперед со сменой.

При выполнении поворотов скрестными шагами: колени достаточно согнуты, отталкивание выполняется в направлении движения, до полного выпрямления ног.



Основная часть - 20 минут

1) Скольжение на одной ноге спиной вперед а.), на другой ноге «змейкой» спиной вперед Б.)

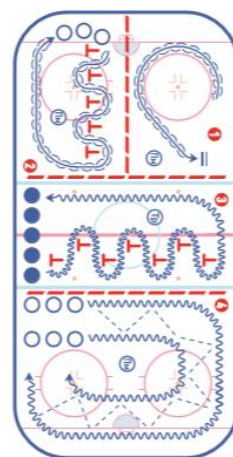
2) Ведение шайбы узкое и вперед – назад в движении

3) Прием и передачи шайбы в парах в движении по заданной траектории.

Игра: 3х3, 5х5.

При передачах шайбы важно: скорость движения рук, но без вращательного движения кистями. При проводке шайбы клюшка направлена по ходу передачи для повышения точности.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 20

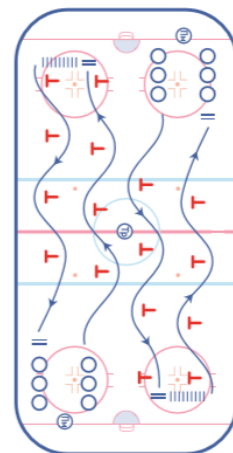
Время - 60 мин.

Содержание

1) Скольжение «змейкой»; скрестные шаги влево и вправо; слalomное скольжение со сменой ведущей ноги, с торможением двумя параллельными коньками влево и вправо.

Методические указания

Последовательное повторение освоенных навыков всеми учениками. Средняя скорость выполнения, правильность техники.



Основная часть - 20 минут

1) «Полуфонарики» спиной вперед с выходом на ворота, остановкой, поворотом и броском предмета в створ ворот.

2) Старт с продолжением движения по кругу скрестными шагами, переход к скольжению спиной вперед «Полуфоариками» с торможениями одной и двумя ногами.

3) Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед; «восьмерка» со сменой ног.

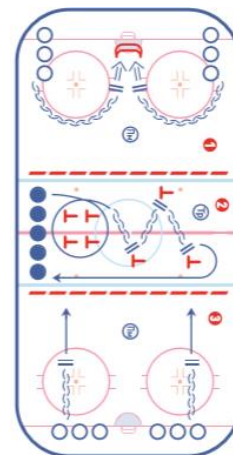
Основная часть - 20 минут

1) Скольжение по восьмеркам со сменой ведущей ноги.

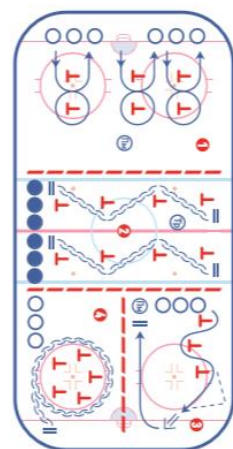
2) Скольжение «змейкой» на одной и двух ногах спиной вперед.

3) Упражнения с ведением шайбы, обводка конусов, прием-передача с отскоком от борта и броском по воротам (узким и широким, комбинированным ведением). 4) Старт и скольжение скрестными шагами спиной вперед (повторить в обратную сторону).

При выполнении поворотов скрестными шагами: колени достаточно согнуты, отталкивание выполняется в направлении движения, до полного выпрямления ног. Тренер следит за техникой безопасности. Максимально сильные толчки одной ногой.



Тренер предлагает усложнить освоенные ранее технические элементы, совмещая их вместе.



Игра: 3х3, 4х4, 5х5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

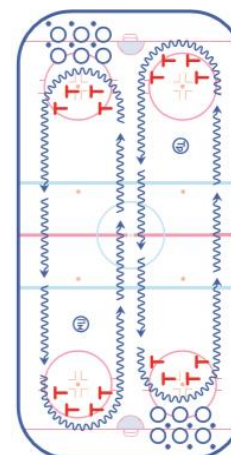
Занятие № 21

Время - 60 мин.

Содержание

Методические указания

1) Скольжение по траектории: скользящими шагами, поворотами на 360° и скрестными шагами с ведением шайбы узким и широким хватом. Выполнение ранее освоенных технических элементов в усложнённых условиях. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

1) «Полуфонарики» по заданной траектории спиной вперед с ведением шайбы, тянуть шайбу торможением одной и двумя ногами.

2) Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед по траектории.

3) Скольжение «восьмерка» с шайбой.

4) Старт спиной вперед скрестными шагами с продолжением скольжения на одной ноге (левой и правой)

Основная часть - 20 минут

1) Скольжение «змейка» на одной ноге спиной вперед.

2) Ведение шайбы в движении с переносом, «змейкой», «плетением», коньками; С поворотами на 360°.

3) Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в движении.

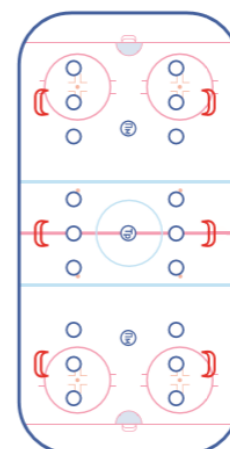
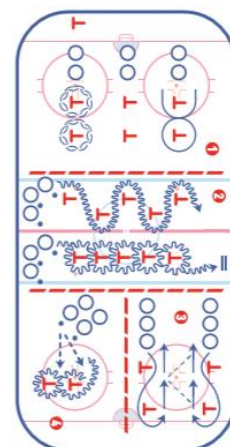
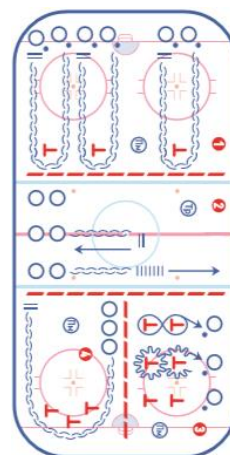
4) Бросок кистевой с «удобной» низом.

Игра:

Тренер предлагает усложнить освоенные ранее технические элементы, совмещая их вместе. Тренер следит за техникой безопасности.

При выполнении бросков обращать внимание на: шайба немного впереди игрока, работа верхнего плечевого пояса.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.



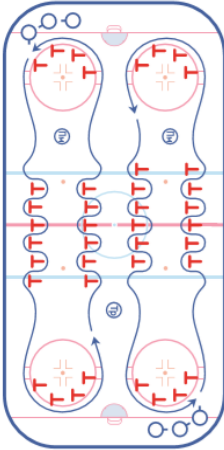
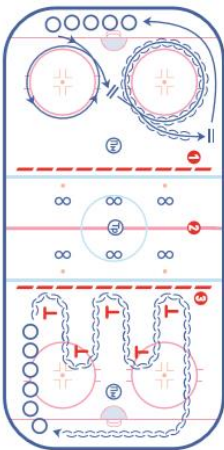
Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Занятие № 22

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Время - 60 мин.

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

	Содержание	Методические указания	
Подготовительная	1) Скольжение по траектории слаломным движением, скольжением «змейкой» поворотами скрестными шагами лицом вперед.	Тренер предлагает усложнить освоенные ранее технические элементы, совмещая их вместе. Тренер следит за техникой безопасности. Средняя скорость выполнения, правильность техники.	
Основная часть	Основная часть - 20 минут	Тренер меняет условия выполнения освоенных ранее технических элементов или усложняет упражнение посредством их совмещения. Тренер следит за техникой безопасности.	
	1) Скольжение по большой восьмерке лицом и спиной вперед, «полуфонариками», переходами и торможением одной и двумя ногами.		
	2) Скольжение по «восьмерке» спиной вперед со сменой ведущей ноги.		
	3) Скольжение на одной ноге, спиной вперед, «змейка» на одной ноге спиной вперед.		

Основная часть - 20 минут

1) «Кораблики» по кругу вокруг конусов. Скольжение спиной вперед, скрестными шагами.

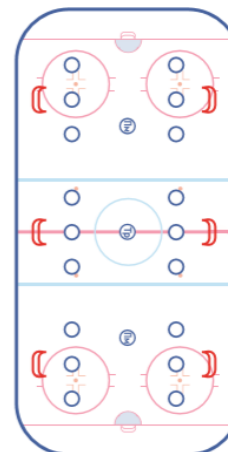
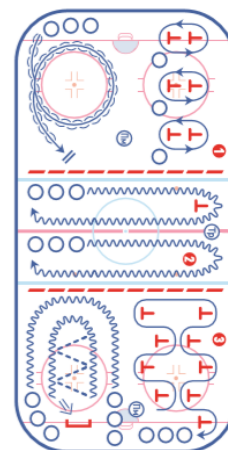
2) Ведение шайбы – узкое в движении.

3) Слаломное скольжение с ведением шайбы, обводка конусов. Передачи шайбы с удобной и неудобной в движении с отскоком от борта и кистевым броском.

Игра: 3х3, 5х5.

Тренер демонстрирует технический элемент «кораблики». Обратить внимание на: угол разворота коньков и радиус поворота – следует начинать с небольшого угла и малого радиуса, постепенно увеличивая их.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Содержание

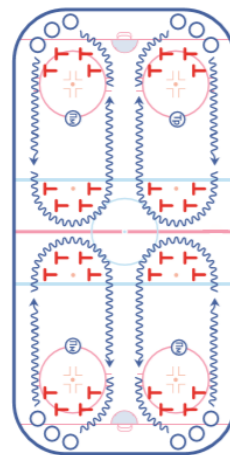
Методические указания

Занятие № 23

Время - 60 мин.

1) Скольжение по траектории с ведением шайбы, тянуть шайбу носком сбоку, узкое и широкое, бег скользящими шагами, повороты скрестными шагами.

Тренер предлагает разнообразить ведение шайбы, добавляя разные виды скольжения.



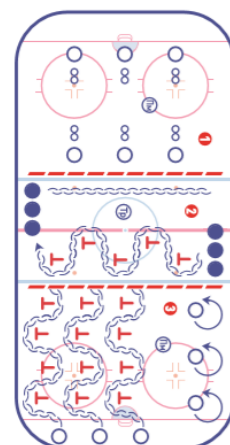
Основная часть - 20 минут

1) Скольжение по «восьмерке» спиной вперед со сменой ведущей ноги.

2) Скольжение на одной ноге, спиной вперед, «змейка» на одной ноге спиной вперед.

3) Кораблики вокруг конусов. Скольжение спиной вперед, скрестными шагами, акцент на одной ноге.

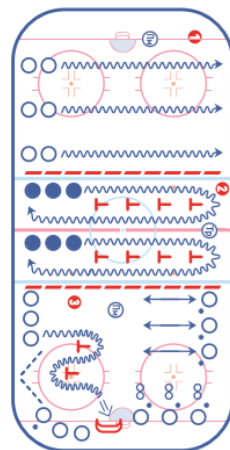
При выполнении скольжения «кораблики»: угол разворота коньков и радиус поворота. При выполнении скольжений по «восьмерке» и «змейке»: внимание на устойчивость, равновесие. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

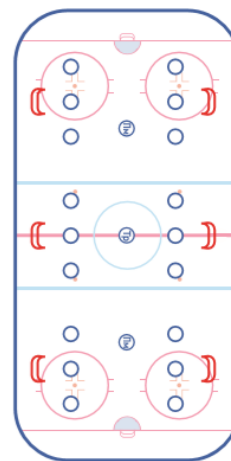
1) Ведение шайбы узкое и широкое, комбинированное. 2) Ведение с переносом «змейкой», «плетением», плавная смена направления. 3) Ведение шайбы между коньками, движение «восьмерка» с шайбой лицом вперед. Передача шайбы с отскоком от борта с «удобной», «неудобной» и заметающим броском с «удобной» и «неудобной».

Тренер предлагает разнообразить ведение шайбы, добавляя разные виды скольжения и броски.



Игра: 3х3, 4х4.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Занятие № 24

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Время - 60 мин.

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

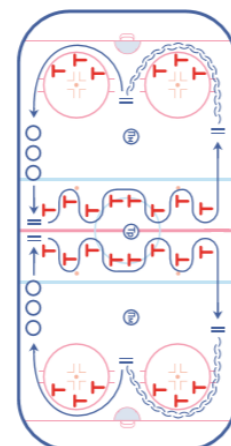
Содержание

Методические указания

Подготовительная

1) Скольжение змейкой, скрестными шагами, переходы к скольжению спиной вперед, торможение одной (левой и правой) ногой при скольжении спиной вперед, и параллельными коньками при скольжении лицом вперед.

При переходах от скольжения лицом к скольжению спиной, возможно исключить остановку, если юные хоккеисты в достаточной степени освоили переходы.

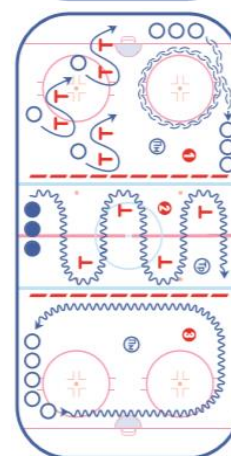


Основная часть

Основная часть - 20 минут

Тренер предлагает разнообразить ведение шайбы, добавляя разные виды скольжения. Тренер следит за техникой безопасности.

1) Скольжение спиной вперед скрестными шагами; «Кораблики» вокруг конусов
2) Ведение шайбы – узкое и широкое, комбинированное.
3) Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением», плавная смена направлений.



Основная часть - 20 минут

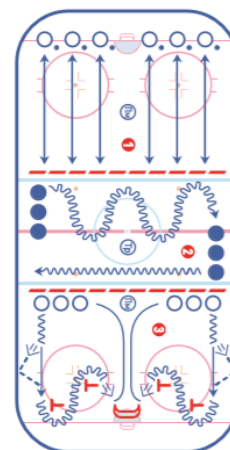
1) Ведение шайбы не отрывая от крюка – вперед/назад, ведение шайбы коньками.

2) Змейка с шайбой, слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов)

3) Ведение шайбы, передача-прием от борта, бросок заметающий по воротам.

Игра: 3х3, 4х4, 5х5

При выполнении бросков обращать внимание на: шайба отводится назад, работа верхнего плечевого пояса. При передаче-приёме от борта, важно обращать внимание на скорость ученика и силу броска.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 25

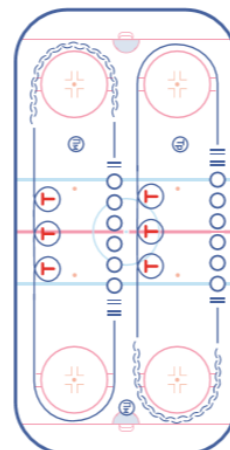
Время - 60 мин.

Содержание

1) Старт скрестными шагами боком, бег скользящими шагами, повороты без отрыва коньков на 360°, переход к скольжению на двух ногах спиной вперед и скольжению спиной вперед «полуфонариками».

Методические указания

Тренер предлагает усложнить освоенные ранее технические элементы, совмещая их вместе. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

1) Скольжение на одной ноге спиной вперед с переходом к «корабликам».

2) Скольжение спиной вперед скрестными шагами.

3) Ведение шайбы узкое и широкое, комбинированное. 4) Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением», плавная смена. 5) Ведение шайбы - вперед/назад.

Основная часть - 20 минут

1) Ведение шайбы коньками. 2) Ведение шайбы по диагонали в движении.

3) Ведение шайбы с поворотом на 360°.

4) Обводка конусов или расставленных шайб.

5) Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в движении.

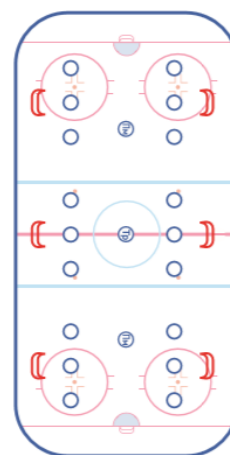
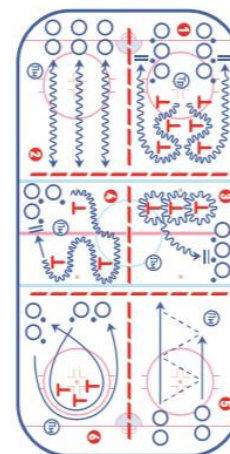
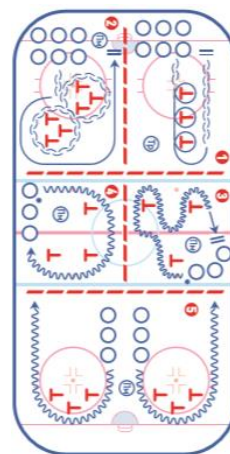
6) Подкат и опека партнера

Игра: 3х3, 5х5.

Тренер предлагает разнообразить ведение скольжение и шайбы, добавляя разные траектории и способы скольжения.

Тренер вносит пояснения и демонстрирует подкат и опеку партнёра. Обращать внимание на дистанцию и внимательность юных хоккеистов.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.



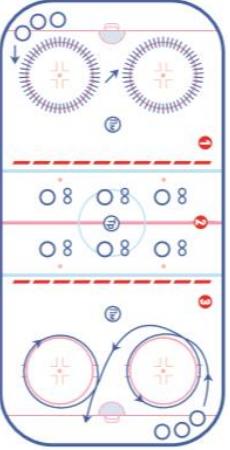
Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Занятие № 26

Время - 60 мин.

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

	Содержание	Методические указания	
Подготовительная	1) Катание по кругу, выполнять разные варианты технических навыков скольжения.	Тренер предлагает различные способы скольжения с переходами и поворотами, добавлением ведения шайбы по ходу движения.	
	Основная часть - 20 минут	Повторение ранее освоенных технических приёмов. Обращать внимание на сохранении баланса.	
Основная часть	1) Повороты скрестными шагами лицом, спиной вперед.		
	2) Скольжение восьмерка на внешней, внутренней поверхности лезвия.		
	3) «Кораблики» по кругу без смены ведущей ноги.		

Основная часть - 20 минут

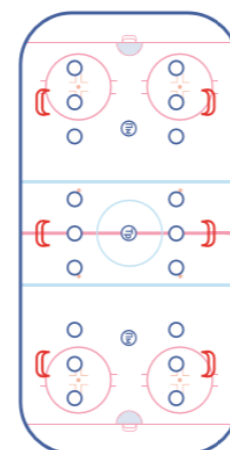
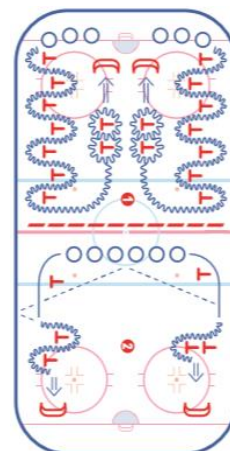
1) Различные варианты ведения шайбы: клюшка сбоку, в центре, сбоку; узкое, широкое, комбинирование; «Змейкой», «плетением», плавная смена направления; вперед/назад коньками, по диагонали, с поворотом 360°, между коньками, слаломное ведение.

2) Передача шайбы с отскоком от борта, обманные движения корпусом «Раскачивание», обманная передача: показываем, тянем шайбу носком к себе, убираем к корпусу; бросок заматающий с удобной стороны, бросок кистевой

Игра: 3х3, 4х4, 5х5.

Юные хоккеисты продолжают развивать и осваивать технические элементы и навыки, включая упражнения, направленные на комплексное выполнение элементов, следит за техникой безопасности. Средняя скорость, правильное техническое выполнение движений.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: корзины, барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Содержание

Методические указания

Занятие № 27

Время - 60 мин.

1) Салки в парах с разными движениями ранее изученными. «Фонарики», «Полуфонарики» (поочередно) лодочка (кораблик), не отрывая ног, спиной вперед, один лицом другой спиной.

Радостная атмосфера, игровая форма общения. Подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Тренер предлагает один или несколько освоенных ранее вариантов скольжения.



Основная часть - 20 минут

1) Движение по траектории восьмерка ∞ скрестными шагами с шайбой и броском. 2) Ведение шайбы, не отрывая от крюка (удобная-неудобная сторона клюшки)

3) Ведение шайбы коньками.

Основная часть - 20 минут

1) Ведение шайбы между коньков из-за спины с последующим броском по воротам (меняем сторону).

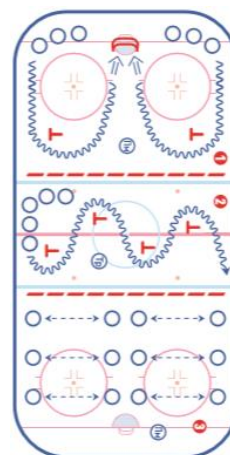
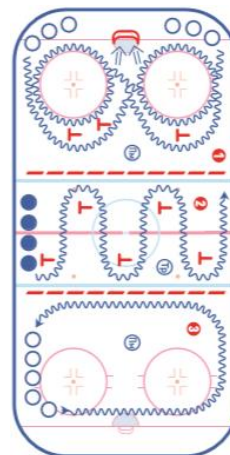
2) Ведение шайбы с переносом, змейкой, плетением, плавная смена направления.

3) Передача шайбы броском с удобной и неудобной стороны крюка.

Игра: 5 x 5, 4 x 4, 3 x 3 Регби с мячом большие игры в пас отдал передачу и предложи себя.

Повторение упражнений направленных на освоение ранее пройденных технических элементов ведения и бросков шайбы. Тренер следит за техникой безопасности.

Юные хоккеисты продолжают развивать и осваивать технические элементы и навыки, включая упражнения направленные на комплексное выполнение элементов направленных на ведение и броски шайбы, следит за техникой безопасности.



Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.

Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Занятие № 28

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Время - 60 мин.

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Содержание

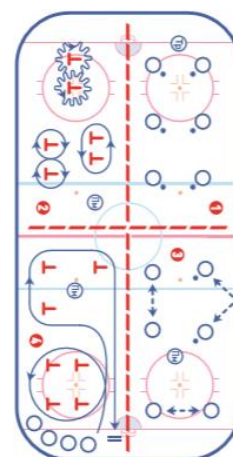
Методические указания

1) Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка направленная на бок, в центре, бок; продолжение осваивания и Ведение шайбы не отрывая от повторения пройденного крюка – тянуть шайбу носком ранее материала. спереди; ведение шайбы не Задействование всего отрывая от крюка – тянуть пространства. шайбу носком спереди-боку.

2) Скольжение «восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед; Скольжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед; «Караблики» по кругу. Движение «восьмерка» с шайбой.

3) Передача шайбы броском с удобной в основной стойке; Передача шайбы броском через борт; Прием и остановка клюшкой (крюком, рукояткой).

4) «Полуфонарик» по кругу спиной вперед, толчковый внешний конек; Резкое изменение направления движения «Улитка»



Подготовительная часть

Основная часть - 20 минут

1) Передача шайбы броском с удобной в основной стойке; Передача шайбы броском с неудобной в основной стойке; бросок по воротам в движении.

2) Старт спиной вперед скрестными шагами → Торможение одной ногой (левой, правой) при скольжении спиной вперед; Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (левой, правой) → торможение одной ногой (левой, правой) при скольжении спиной вперед; Старт скрестными шагами, боком вперед (левой, правой) → Торможение внутренней, внешней стороной лезвия; Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т- старт лицом вперед.

3) Подкат → бросок кистевой в движении.

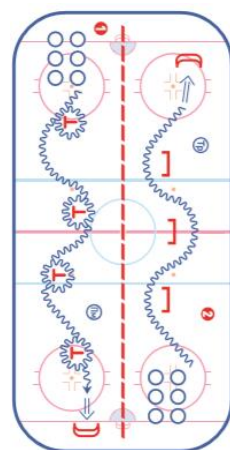
Основная часть - 20 минут

1) Обводка конусов; Слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов) с броском по воротам. 2) Ведение шайбы коньками; «Змейка» с шайбой; Ведение шайбы с поворотом на 360° и броском по воротам.

Тренер предлагает разнообразить ведение шайбы, добавляя разные траектории и способы скольжения. Точность передач. Чувство дистанции.

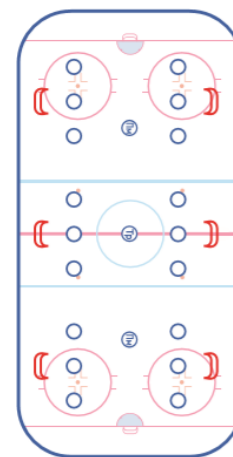


Повторение освоенных ранее технических элементов ведения шайбы в усложнённых или изменённых условиях. Тренер следит за техникой безопасности.



Игра: 5х5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Занятие № 29

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: корзины, барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Время - 60 мин.

Содержание

Методические указания

1) Скольжение змейка на одной ноге (левой, правой) на спине вперед, скольжение на двух ногах спиной вперед.

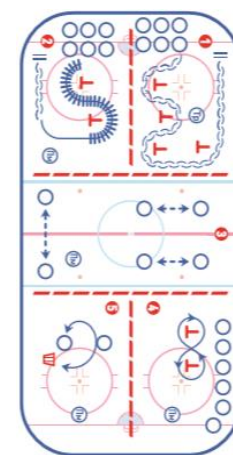
Станционная работа, направленная на продолжение осваивания и повторения пройденного ранее материала. Тренер следит за техникой безопасности.

2) Повороты скрестными шагами лицом вперед (левой, правой), разворот на спине, скольжение на двух ногах спиной вперед.

3) Передача шайбы броском с удобной в основной стойке; с неудобной; Передача шайбы броском через борт; прием и остановка клюшкой.

4) Скольжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед, внешняя поверхность.

5) Опека партнера. Игрок 1 должен забить мяч в корзину (шину), игрок 2 должен помешать.



Основная часть - 20 минут

1) Передача шайбы броском с удобной, неудобной в основной стойке, прием, остановка в движении с броском по воротам.

2) Ведение шайбы, не отрывая от крюка – узкое и широкое комбинирование; по диагонали; между коньками, обводка конусов и расставленных шайб; слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов)

Основная часть - 20 минут

1) Тренер вбрасывает шайбу в борт. Игрок подбирает шайбу (преследование шайбы); резкое изменения направления «улитка», атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшку соперника (обыгрыш стойки), атака ворот. Смена сторон.

2) Передача шайбы броском через борт, прием, движение «восьмерка» с шайбой, обманный бросок: замах, уходим в сторону, улучшаем позицию, бросок по воротам; Передача шайбы броском через борт, прием, движение по «восьмерке» с шайбой, обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся продолжаем сами, бросок по воротам.

Тренер предлагает разнообразить ведение шайбы и скольжения, добавляя разные траектории и способы скольжения. Точность передач.

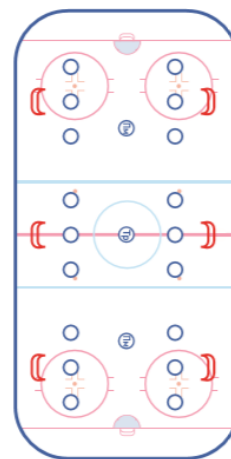


Тренер демонстрирует и объясняет смысл индивидуального тактического элемента «атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшку соперника». Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции.



Игра: 3 х 3 Ворота
стоят торцом друг к другу.

Игра на ограниченном
участке площадки. Тренер
устанавливает 4-5 правил.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения
клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов,
освоение программного материала в видоизмененных и
усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи
друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный
маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 30

Время - 60 мин.

Содержание

Методические указания

Салочки:

- 1) Оба лицом
- 2) Оба спиной
- 3) Убегающий спиной,
догоняет лицом (салим:
рукой, головой)

Радостная атмосфера,
игровая форма общения.
Подбадривание и мотивация
положительными эмоциями и
ситуациями. Тренер
предлагает один или
несколько освоенных ранее
вариантов скольжения.



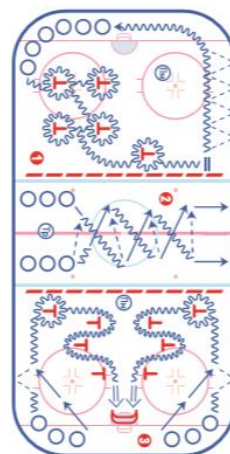
Основная часть - 20 минут

1) Движение с шайбой по траектории восьмерка с выездом в центр зоны обьезжал конус на 360° с дальнейшим движением в сторону борта с тормозом параллельными ногами, с дальнейшим движением вдоль борта с передачей шайбы броском с отскоком от борта и с возвратом в исходную точку с ведением шайбы с переносом.

2) Скрестное движение в парах с последующей передачей приемом и оставлением шайбы за спину.

3) Начало: Движение в парах с двух колонок, игрок от борта начинает с шайбой. Дальний от него двигается в его сторону с продолжением движения под передачу от борта. Тот, кто отдавал передачу, занимает место своего партнера. Получивший пас игрок двигается к синей линии и обкатывает конус 360° с выездом в центр зоны с обьездом конусов и последующим броском по воротам.

Тренер меняет траектории скольжения и темп – постепенно усложняя упражнения, направленные на освоение техник скольжения, ведения и контроля шайбы, бросков. Акцент на точность передач. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

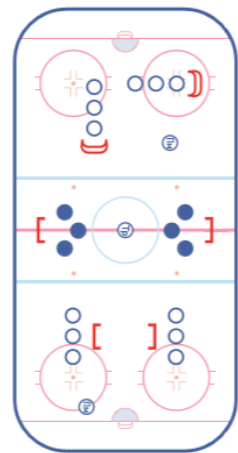
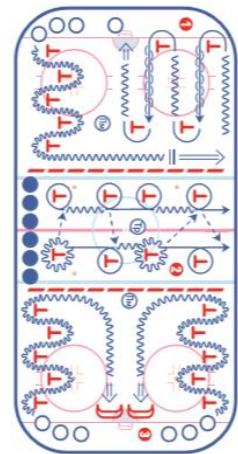
1) Движение лицом вперед (слалом) с контролем шайбы (объезжая конусы) с выездом в центр зоны, тормозом правым боком и заматающим броском с удобной стороны клюшки. С подбором шайбы и с последующим движением вдоль борта к лицевой линии ворот лицом вперед объезжаем конус и переходим на движение спиной, следующий конус объезжаем спиной и переходим на лицо и так 4 конуса.

2) В парах объезжаем конусы 360° один с шайбой объехал отдал пас партнеру, прием шайбы.

Игра: 3х3, 4х4.

Тренер может провести данные упражнения в режиме эстафеты, для создания более веселой атмосферы.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил, расположить ворота в любом положении, для усложнения условий игры.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: корзины, барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота, мяч.

Содержание

Методические указания

Занятие № 31

Время - 60 мин.

Подготовительная

1) Движение лицом и спиной вперед по кругам вбрасывания:

А) Лицом вперед (туда, обратно)

Б) Спиной вперед (туда, обратно)

В) Лицо пол круга спина, пол круга спина и так до конца.

Г) Кораблики

Основная часть - 20 минут

1) Подкат под игрока, отбор шайбы с последующим движением по направлению к конусу объезжаем конус на 360° с выездом в центр зоны обманный бросок с замахом и улучшением позиции и броском в створ. Кистевой бросок.

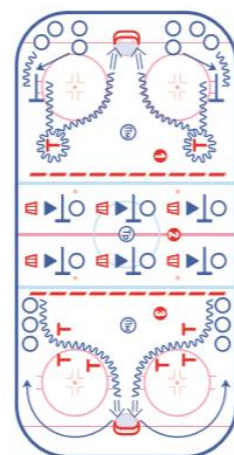
2) Опека партнера. Не дать положить мяч в корзину. Вместо корзины можно использовать большой баллон шина.

3) Преследование (подбор) шайбы. Обманный кистевой бросок в движении. Партнер вбрасывает шайбу в угол зоны, игрок бежит подбирает ее делает «восьмерку». С последующим выездом и обыгрыванием своего партнера.

Тренер следит за техникой безопасности.



Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции.



Основная часть

Основная часть - 20 минут

Уделить внимание на резкое изменение направления – скорость и устойчивость при выполнении.

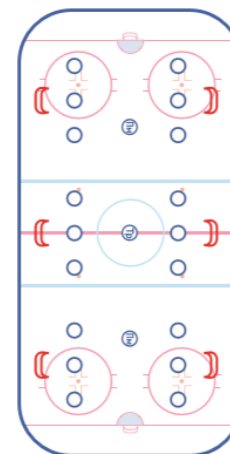
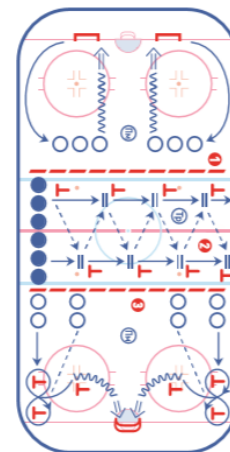
1) Движение вперед с контролем шайбы и с последующим броском по воротам(кистевой) низом, верхом, возврат скользящими шагами на точку старта.

2) Прием передача шайбы партнеру раз на удобную, раз на неудобную отдал и сделал движение на место партнера, партнер двигается к следующему конусу, там тормоз и предложение под передачу (акцент на показ крюка) (покажи клюшку(крючок) чтобы получить передачу).

3) Резкое изменение направления . Начало от синей линии вдоль борта доехав до конусов резко поменять направление движения и уйти в коридор между ними. Завершение кистевой бросок.

Игра: Шайбы, мячи, кольца
3 x 3, 4 x 4, 5 x 5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.



Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Занятие № 32

Время - 60 мин.

Инвентарь: корзины, барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота, мяч.

Подготовительная

Содержание

1) Движение по восьмерке в парах (один преследует другого) каждый по два раза. 2) Игра не дай забить гол. Не дай забить (положить мяч в корзину (баллон) (опека).

Методические указания

Для усложнения упражнения можно добавить поднимание мячиков со льда и опускание их в процессе движения. Добавить ходьбу с подниманием коленей как можно выше.



Основная часть

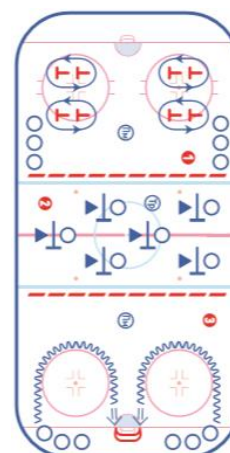
Основная часть - 20 минут

1) Подкат, чувство дистанции обороняющегося к атакующему (делают поочередно). Атакующий номер 1 начинает делать круговые движения вокруг конусов, обороняющийся 2 повторяет за ним движения только с переходами лицо, спина (смотрит на партнера и синхронно подкатывает под него)

2) Опека партнера. Не дать партнеру заехать за линию. Атакующий лицом обороняющийся спиной.

3) Движение по дуге скрестными шагами с броском по воротам заматающим и кистевым броском.

Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции. Чувство дистанции.



Основная часть - 20 минут

1) Движение лицом вперед по дуге с шайбой скрестными шагами, бросок, тормоз параллельными ногами. Передача от партнера (своего) и бросок.

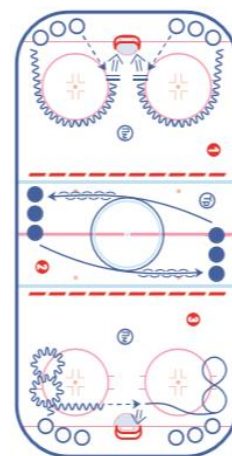
2) Движение по кругу (центр): пол круга лицо, пол круга спина, начало одновременно с разных сторон. Возвращаемся на противоположную сторону.

3) В парах движение по траектории восьмерка с передачей партнеру и броском по воротам. Один начинает движение с шайбой, второй без шайбы, выезжают в сторону ближнего угла.

Игра: все на все забиваем в любые ворота.

Повторение

освоенных ранее технических элементов в усложнённых или изменённых условиях. Тренер следит за техникой безопасности. Внимание на точность приёма и передачи шайбы.



Тема: Основы индивидуальной тактики - обманные движения, броски и передачи.

Задачи: ознакомление с некоторыми основами индивидуальной тактики и действий с партнёром и соперником. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; **Инвентарь:** барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Содержание

Методические указания

Занятие № 33

Время - 60 мин.

Подготовительная часть

Фонарик лицом
Фонарик спиной
Выпад вперед лицом
Выпад спиной вперед
Выпад в бок (левый, правый)
Выпад в бок спиной вперед
Широкое катание скользящими шагами (толчок и задержаться на опорной ноге)

Широкое катание скользящими шагами спиной вперед (задержаться на ноге)

Основная часть - 20 минут

1) Прием передачи шайбы (удобная, неудобная), с броском по воротам.

2) Движение по центральному кругу лицом, спиной с шайбой, второй начинает после передачи от партнера. 3) Обманное движение корпусом (раскачивание).

Основная часть - 20 минут

1) Преследование (подбор) шайбы. Партнер вбросил шайбу в угол, игрок подбирает шайбу, делает восьмерку и выезжает на ворота обыгрывает конус (раскачивание) и бросок.

2) Обыгрыш конусов обманное движение корпусом, обманный бросок и уходим в другую сторону. С передачей партнеру и партнер начинает движение

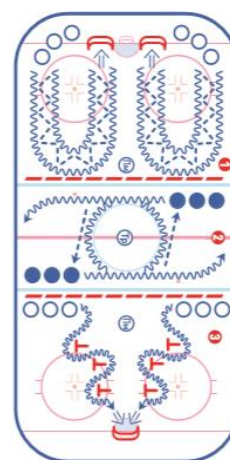
3) Передача с отскоком от борта. Прием с движением по дуге мимо стоек (конус) с броском (если шайба на неудобной стороне, то бросаем с неудобной)(броски с удобной, неудобной).

Повторение освоенных ранее технических элементов.

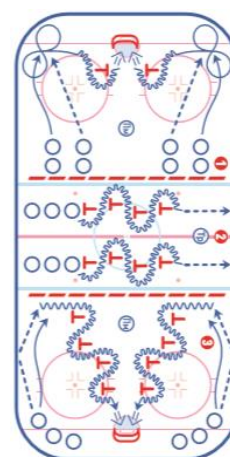


Повторение освоенных ранее технических элементов в усложнённых или изменённых условиях.

Уделить внимание точности бросков шайбы. Тренер следит за техникой безопасности.



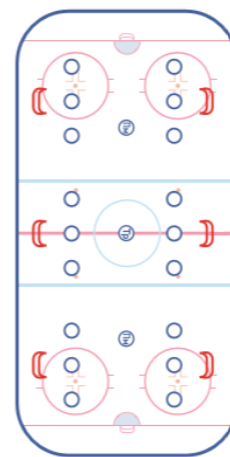
Уделить внимание дистанции и скорости при освоении преследования шайбы, опеке партнёра, передачи-приёме от борта. Точность и плавность движений при обыгрывании конусов.



Основная часть

Игра: 3х3, 5х5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил. Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции



Тема: Основы индивидуальной тактики - обманные движения, броски и передачи.

Задачи: ознакомление с некоторыми основами индивидуальной тактики и действий с партнёром и соперником. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; **Инвентарь:** барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 34

Время - 60 мин.

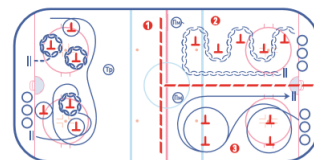
Содержание

Методические указания

Подготовительная

- 1) Движение лицом вперед скрестными шагами
- 2) Движение спиной вперед скрестными шагами
- 3) Движение по кругу 3600 придерживаться красной линии (через правое, через левое плечо)

Повторение освоенных ранее технических элементов. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть

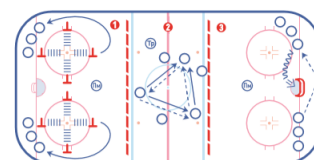
Основная часть - 20 минут

- 1) Скрестные движения влево, вправо с тормозом (параллельным) по траектории крест.

- 2) Передача партнеру с последующим движением на его место, тот отдает пас другому партнеру с движением на его место и т.д. с тормозом двумя ногами.

- 3) Прием передача шайбы с отскоком через борт и с последующим кистевым броском.

Создание позитивной атмосферы, мотивации на занятие, подбадриванием и созданием различных позитивных ситуаций. Тело перпендикулярно линиям.



Основная часть - 20 минут

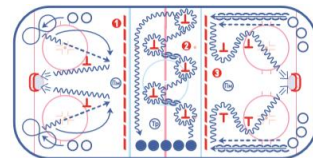
1) Движение по траектории восьмерка с последующим движением к центру зоны и с передачей партнеру вверх центральной зоны. Прием шайбы с движением и с обыгрышем конуса и броском по воротам.

2) Движение вокруг конусов 360° лицо спина (переходы) с шайбой.

3) Подпустить шайбу под клюшку соперника, с броском по воротам (с удобной и неудобной стороны)

Игра: 5х5, 4х4, 3х3. С разной постановкой ворот.

Повторение освоенных ранее технических элементов в усложнённых или изменённых условиях. Тренер следит за техникой безопасности. Увеличить скорость выполнения.



Тема: Основы индивидуальной тактики - обманные движения, броски и передачи.

Задачи: ознакомление с некоторыми основами индивидуальной тактики и действий с партнёром и соперником. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; **Инвентарь:** барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 35

Время - 60 мин.

Содержание

Методические указания

Подготовительная

1) Повороты скрестными шагами лицом вперед (левой, правой); Скольжение «восьмерка» на внутренней, внешней поверхности лезвия лицом вперед; Торможение двумя лезвиями параллельное.

Последовательное повторение освоенных ранее технических элементов. Тренер следит за техникой безопасности. Обратить внимание на скорость.



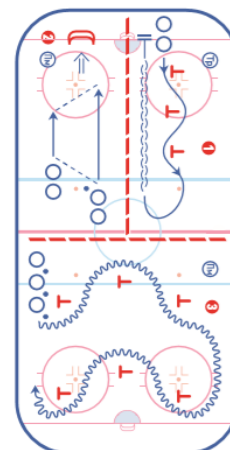
Основная часть

Основная часть - 20 минут

1) Скольжение «змейка» на одной ноге (левой, правой) спиной вперед; Скольжение на двух ногах спиной вперед. 2) Передача шайбы броском с удобной, неудобной в основной стойке в движении; бросок кистевой с удобной стороны верхом; бросок кистевой в движении.

3) Ведение шайбы не отрывая от крюка – по диагонали; ведение шайбы между ногами; Обводка конусов или расставленных шайб; Слаломное движение с ведением шайбы (включает обводку конусов).

Повторение освоенных ранее технических элементов в усложнённых или изменённых условиях. Плавность рук.



Основная часть - 20 минут

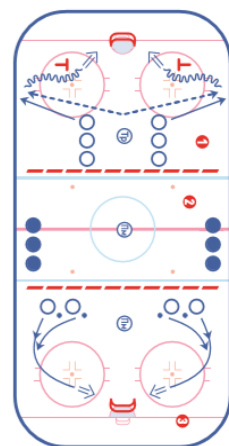
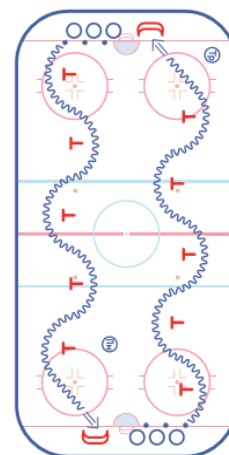
1) Обманный бросок: замах, уходим в сторону, улучшаем позицию; Обманная передача: показываем, тянем шайбу носком к себе, убираем к корпусу. Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся сами; Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшку соперника; бросок кистевой с удобной стороны верхом; Бросок кистевой в движении.

Игра: 1) Тренер вбрасывает шайбу в борт; Преследование шайбы; Обманное движение корпусом - Раскачивание ; Резкое изменение направления «улитка»; обыгрыш стойки; Бросок по воротам.

2) Игрок1 стартует по свистку, Игрок2 не дает Игроку1 пересечь линию, блокирует его движения.

3) Опека, Подкат: Игрок2 стартует с шайбой , Игрок1 подкатывается и прижимает к борту Игрока2, затем Игрок2 атакует ворота.

Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции. Обманные движения корпусом, телом, руками и ногами одновременно.



Тема: Основы индивидуальной тактики - обманные движения, броски и передачи.

Задачи: ознакомление с некоторыми основами индивидуальной тактики и действий с партнёром и соперником. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; **Инвентарь:** барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 36

Время - 60 мин.

Содержание

Методические указания

1) Старт из положения V-старт лицом вперед, Скольжение «змейка» на одной ноге (левая, правая) лицом вперед, Слалом со сменой ведущей ноги.

Повторение освоенных ранее технических элементов. Тренер следит за техникой безопасности. Провести разминку на месте.



Основная часть - 20 минут

1) Ведение шайбы с поворотами на 360°. «Змейка» с шайбой → бросок по воротам,

2) «Караблики» по кругу (левой, правой), возврат спиной вперед.

3) Движение «восьмерка» ∞ с шайбой (лицо, спина). С передачей и приемом шайбы от партнера с «удобной», «неудобной».

4) Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (левой, правой) Слалом со сменой ведущей ноги Возврат скольжением на двух ногах (лицом, спиной). Старт спиной вперед скрестными шагами «Змейка» спиной вперед Возврат скольжением спиной вперед на двух ногах.

Повторение освоенных ранее технических элементов в усложнённых или изменённых условиях. Технически правильное выполнение элементов.



Основная часть - 20 минут

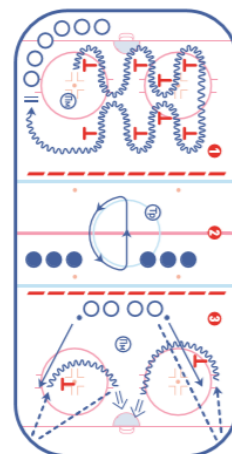
1) Обманный бросок: замах, уходим в сторону, улучшаем позицию. Обманная передача: показываем, тянем шайбу, носком к себе, убираем к корпусу. Обманное движение корпусом «раскачивание». Обманная передача показывает, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами. Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшку соперника.

2) Игрок 1 двигается по траектории полукруга (различные направления, лицом, спиной). Игрок 2 повторяет движения (зеркально) игрока 1.

3) Тренер вбрасывает шайбу в угол. Игрок преследует шайбу, делает обманное движение корпусом «раскачивание», резкое изменение направления «Улитка», обыгрыш стойки различными вариантами и бросок по воротам, кистевой с удобной стороны низом.

Игра: 5 x 5, 4 x 4, 3 x 3 все на все. С разной постановкой ворот.

Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции. Плавность рук и ног, движения корпусом - синхронная работа тела.



Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил. Ворота размещены в произвольной ориентации, для усложнения условий.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: Фис, 1974.
3. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Линейкин М.Л. Внушение и мы. – М.: Знание, 1983.
5. Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
8. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
9. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М 1995.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Фис, 1987.
13. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.

14. www.minsport.gov.ru
15. www.chelsport.ru
16. www.minobr74.ru
17. <http://www.dussh-korkino.ucoz.ru/>
18. <http://fxju.sevensport.ru/>
19. www.kidshockey.ru/
20. <http://www.uralhockey.ru/>

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
1. Учебный план.....	12
1.1. Продолжительность и объемы реализации.....	12
1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства.....	16
1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.....	17
ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	20
2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.....	22
2.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта...	23
2.1.2. Физическая подготовка.....	29
2.1.3. Избранный вид спорта.....	39
2.1.4. Психологическая подготовка.....	62
2.1.5. Восстановительные мероприятия.....	68
2.1.6. Инструкторская и судейская практика.....	73
2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации.....	74
2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок	77
ГЛАВА III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	79
3.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	83
3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки.....	89

ГЛАВА IV. ПРАКТИЧЕСКОЕ КОНСПЕКТЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ТРЕНЕРОВ В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ 5-7 ЛЕТ.....	91
4.1. Практическое конспекты и упражнения для студентов и тренеров в возрастных группах 8-10 лет и старше.....	150
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	211

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	3
ГЛАВА I. КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИНИНГ ТУЗИЛИШИ	5
1. Ўқув режа.....	12
1.1. Амалга ошириш ҳажми ва давомийлиги.....	12
1.2. Бошқа спорт турлари бўйича кўникмалар, касбий маҳоратини оширишга ҳисса қўшилиши	16
1.3. Машғулотда ўқув жараёнининг ҳажмий нисбати.....	17
ГЛАВА II. УСЛУБИЙ БЎЛИМ	20
2.1. Машғулотнинг мавзу йўналишлари, босқичлари (даврлари) бўйича иш мазмуни ва усуллари	22
2.1.1. Жисмоний маданият ва спорт назарияси ва методикаси ...	23
2.1.2. Жисмоний тайёргарлик.....	29
2.1.3. Танланган спорт тури	39
2.1.4. Руҳий тайёргарлик.....	62
2.1.5. Тикланиш тадбирлари.....	68
2.1.6. Инструктор ва ҳакамлик амалиёти.....	73
2.2. Амалга ошириш жараёнида хавфсизлик талаблари ...	74
2.3. Машғулот юкламаларнинг максимал ҳажми	77
ГЛАВА III. НАЗОРАТ ТИЗИМИ ВА МЕЎЁРИЙ ТАЛАБЛАРИ ...	79
3.1. Аттестациядан ўтказишни ташкил етиш бўйича кўрсатмалар	83
3.2. Тайёргарлик босқичлари бўйича дастурни ишлаб чиқиш натижаларига қўйиладиган талаблар	89
ГЛАВА IV. 5-7 ЁШ ГУРУҲЛАРИДА ТАЛАБА ВА МУРАББИЙЛАР УЧУН АМАЛИЙ КОНСЕКТЛАР ВА МАШҚЛАР	91
4.1. 8-10 ёш ва ундан катта ёшдаги талабалар ва мураббийлар учун амалий конспект ва машқлар ...	150

