

**КРАСНАЯ
МАШИНА**
НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ



**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ
ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП 6 ЛЕТ И МЛАДШЕ**



НОРНИКЕЛЬ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



НОРНИКЕЛЬ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

УДК **796.966**
ББК 75.579
Н35

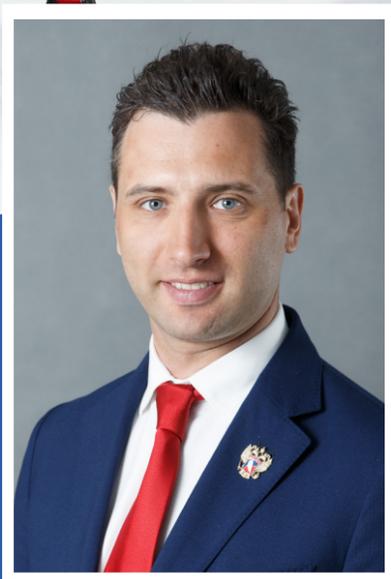
Н35 Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 6 лет и младше / Красная Машина. – М. Федерация хоккея России

УДК 796.966
ББК 75.579

© Федерация хоккея России, 2019
© Художественное оформление.
Федерация хоккея России, 2019
Все права защищены

ISBN 978-5-09-056829-6





Глава штаба ФХР, Первый вице-президент Федерации хоккея России
Роман Борисович Ротенберг

Практическое руководство для тренеров возрастных групп 6 лет и младше» является исключительно важным изданием с точки зрения раскрытия логики и особенностей построения занятий во втором сезоне спортивно-оздоровительного этапа. Вполне возможно, что в группах окажутся и новички, и те, кто уже занимался целый сезон.

Тренеру предстоит решить ряд непростых организационных задач, главными из которых остаются формирование интереса к занятиям хоккеем и оздоровление детей. В издании предлагаются варианты готовых решений для построения занятий как на льду, так и вне льда.

Убежден, что работа тренера с материалами издания будет способствовать всестороннему развитию детей, созданию благоприятных условий для их дальнейших занятий хоккеем, а также позволит тренеру реализовать его профессиональный потенциал.



Чемпион мира, серебряный и бронзовый призер Олимпийских игр,
Павел Владимирович Буре

Популярность занятий хоккеем в нашей стране увеличивается с каждым годом. Растет количество детей – мальчишек и девчонок, желающих попробовать себя в этом виде спорта.

Вместе с тем хоккеем молодеет. Сегодня многие начинающие тренеры работают с дошкольниками. Скажу честно, дело это совсем непростое. Правильно организовать занятия, обучить технике, при этом сохранить здоровье ребенка и мотивацию для дальнейших тренировок потребует немало знаний и навыков от тренера. Тем не менее, если тренер энтузиаст своего дела, если он всем сердцем стремится достичь в своей работе совершенства, то любые трудности будут для него только хорошим стимулом, чтобы работать качественно и серьезно на долгосрочную перспективу.

На мой взгляд, издание «Практическое руководство для тренеров возрастных групп 6 лет и младше» дает тренеру необходимые теоретические знания и практические рекомендации в доступной, понятной форме. Уверен, что предложенные материалы будут помогать тренеру лучше понимать свою работу, видеть скрытые резервы и возможности для ее совершенствования.



Содержание

1.	Общие понятия и определения	6
2.	Цели	8
3.	Задачи	9
4.	Особенности детей возрастных групп 6 лет и младше	10
5.	Рекомендации тренеру	11
6.	Структура сезона	14
7.	Контроль	21
8.	Построение занятий	23
9.	Планы-конспекты занятий на льду	36
10.	Планы-конспекты занятий вне льда	131
11.	Заключение	228

1. Общие понятия и определения

Амплитуда движения — это величина пути перемещения отдельных частей тела относительно друг друга или оси спортивного снаряда. Амплитуда измеряется в угловых градусах либо в линейных мерах. Амплитуда движений отдельных звеньев человеческого тела зависит от строения суставов и эластичности связочного аппарата и мышц.

Длительность движения — это время, затраченное на выполнение движения. В технических приемах большое значение имеет длительность отдельных фаз (замаха и удара по шайбе), периодов (отталкивания и скольжения), циклов (двух или более скользящих шагов в беге на коньках), элементов движений или движений отдельных звеньев тела.

Инструктирование — точное, ёмкое словесное объяснение техники изучаемых действий, задач, заданий, упражнений, правил.

Контроль в педагогике — система мер, направленных на учёт, выявление и оценку реальных условий, конкретных фактов, показателей динамики результатов педагогического процесса.

Круговой метод — это организационно-методическая форма построения занятия, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса упражнений.

Метод — это разработанный с учетом педагогических закономерностей комплекс последовательных операций, образующих систему действий тренера, целенаправленное применение которой позволяет определённым способом организовать теоретическую и практическую деятельность, обеспечивающую развитие двигательных способностей.

Методический прием — способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

Методика 1 — совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями (бег, прыжки, метания и т.д.).

Методика 2 — совокупность не только методов, приёмов, но и форм организации занятий.

Нравственное воспитание в спорте — неотъемлемая часть педагогического процесса, направленная на осознание личностью долга перед коллективом, благодарности своему тренеру, самоуважения, ответственности.

Обучение — составная часть любого педагогического процесса, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. Обучение осуществляется при взаимодействии педагога и ученика. Специфика обучения в хоккее состоит в том, что основным предметом являются разнообразные двигательные действия.

Объяснение — метод, направленный на приобретение знаний. Предполагает раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений. Главная особенность этого метода — теоретическое доказательство обсуждаемого вопроса (эффективности предлагаемого способа решения двигательной задачи).

ЕСТЬ ТРИ МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ. ПЕРВЫЙ - ЧЕРЕЗ ПОДРАЖАНИЕ, И ОН САМЫЙ БЛАГОРОДНЫЙ. ВТОРОЙ - ЧЕРЕЗ ПОВТОРЕНИЕ, И ОН САМЫЙ ПРОСТОЙ. ТРЕТИЙ - ЧЕРЕЗ ОПЫТ, И ОН САМЫЙ ГОРЬКИЙ. КОНФУЦИЙ

Конфуций

¹ Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю. Ф. Курамшина. — 3 -е изд., стереотип. — М.: Советский спорт, 2007. — 464 с.

² Савин В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.

Патриотическое воспитание в спорте — неотъемлемая часть педагогического процесса, направленная на осознание личностью чувства любви к своему Отечеству, развитие смелости, решительности, готовности встать на защиту Отечества.

Приём — составная часть метода, выражающая единичные, одноактные действия тренера.

Ритм движений — соразмерность во времени сильных, акцентированных движений, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, относительно пассивных движений. Ритм движения является комплексной характеристикой, отражающей определенное соотношение между отдельными частями, периодами, фазами, элементами упражнения по усилиям, во времени и пространстве.

Темп движения — это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например шагов в беге на коньках.

Траектория движения — это путь, совершаемый той или иной частью (точкой) тела в пространстве. Траектория движения характеризуется формой, направлением и амплитудой.

Физическая рекреация — использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, прогулки) в целях физического развития и укрепления здоровья.

Физические упражнения — двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

Эстетическое воспитание — неотъемлемая часть процесса разностороннего гармонического развития современного человека, способного овладевать культурными ценностями, выстраивать свою жизнь по законам красоты.



2. Цели

«Будущее любого вида спорта, в том числе и страстно любимого мною хоккея, всегда связано с детьми», – написал в своей книге «Хоккей без тайн» заслуженный тренер СССР А. В. Тарасов. Мотивы начала занятий хоккеем у детей самые разные. В первую очередь хоккей – это игра, со своими законами, принципами и правилами. Мальчишки и девчонки приходят в хоккей, потому что игра – важная часть их жизни. Опытный тренер сразу заметит таких ребят, которые играют всегда, везде и в любой ситуации. Другие пришли с друзьями и знакомыми, здесь они общаются и весело проводят время. Есть и те, кого привели заниматься хоккеем родители. Родители хотят, чтобы ребенок был здоровым, физически развитым, уверенным в себе.

Многие ребята уже знакомы тренеру по прошлому сезону, но есть и те, кто пришел впервые. Всех объединяет одно – каждый хочет побыстрее начать играть в хоккей! Однако еще не все умеют достаточно хорошо передвигаться на коньках, контролировать шайбу и правильно обращаться с клюшкой. Тренеру предстоит решить множество сложнейших организационных задач, связанных с обучением во втором сезоне.

НАДО СТАВИТЬ СЕБЕ ЗАДАЧИ ВЫШЕ СВОИХ СИЛ: ВО-ПЕРВЫХ, ПОТОМУ, ЧТО ИХ ВСЁ РАВНО НИКОГДА НЕ ЗНАЕШЬ, А ВО-ВТОРЫХ, ПОТОМУ, ЧТО СИЛЫ И ПОЯВЛЯЮТСЯ ПО МЕРЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НЕДОСТИЖИМОЙ ЗАДАЧИ

Б. Л. Пастернак

Цели для возрастных групп 6 лет и младше

- укрепление здоровья;
- формирование базовых двигательных навыков;
- формирование технических навыков;
- содействие психофизическому развитию;
- создание условий для познавательного развития;
- приобретение социально-коммуникативных навыков;
- содействие художественно-эстетическому развитию.



3. Задачи

3. Задачи



4. Особенности детей возрастных групп 6 лет и младше

В занятиях очень важны положительные эмоции. В силу того, что у детей разные темпераменты, проявлять эмоции они будут тоже неодинаково. Лучше всего это делают сангвиники и холерики. Дети с флегматическим и особенно меланхолическим типом темперамента проявляют свои эмоции очень сдержано.



Тренеру следует помнить об этом и использовать эту особенность при выборе упражнений, при организации групп и общении с детьми.

Уровень психического развития детей этой возрастной группы позволяет им легко и самостоятельно объединяться в пары для совместной деятельности, распределять роли в игре, придумывать дополнительные роли.



Будет правильным давать возможность им самим организовывать какую-либо часть игровой деятельности в занятии.

Дети этой возрастной группы одинаково хорошо запоминают зрительные и слуховые образы – до 5-6 вариантов объектов. Отлично воспринимают на слух и запоминают предложения из 5-6 слов.



Активно развивайте эти способности детей, используйте яркие образы. Обязательно демонстрируйте эмоциональные оттенки своего отношения к действиям учеников (немного преувеличивайте эмоции, играйте разные роли). Память детей в этом возрасте позволяет использовать упражнения с несложными задачами, связанными с воспроизведением по памяти пространственных и временных условий



Внимание детей становится более устойчивым. Они могут контролировать и держать в памяти до 6 предметов. Благодаря этому можно несколько увеличить те фазы и части урока, в которых дети будут обучаться новым навыкам.



Несмотря на то, что показатели устойчивости внимания детей улучшились, психические процессы ещё очень лабильны, поэтому используйте активные, эмоциональные упражнения после обучения новому материалу.

В данной возрастной группе могут оказаться дети, уже имеющие неплохой двигательный опыт, и дети, которые только начали заниматься. Помимо этого могут быть выявлены существенные различия в физическом развитии детей, связанные с несоответствием биологического возраста хронологическому.



Внимательно относитесь к вопросу подбора средств и упражнений для детей и при необходимости организуйте группы «по способностям».

Серьёзные изменения происходят в личностном развитии ребенка, происходит осознание принадлежности к социальной группе. В этом возрасте ребёнком движут не только желания (хочу), но и понимание возможностей (могу) и необходимости (должен).



Используйте эту особенность: создавайте команды, учите детей взаимопомощи и поддержке, умению корректно вести себя друг с другом.

5. Рекомендации тренеру

БЕЗОПАСНОСТЬ

- 1 Поддерживайте контакт с медицинским персоналом спортивного сооружения, на котором вы проводите занятия. Участвуйте в обучающих мероприятиях, проводимых медицинским персоналом. Распределите обязанности со своими ассистентами, чтобы в случае возникновения травмы действовать правильно, слаженно и быстро
- 2 Держите под рукой телефонные номера ближайшей больницы и скорой медицинской помощи. В критических случаях будьте готовы оказать первую помощь на месте
- 3 Перед началом сезона проверьте качество всех объектов, которые будут задействованы в процессе занятий: вне ледовой арены, на арене
- 4 В обязательном порядке проконтролируйте состояние раздевалок, санузлов (электроприборы, мебель), выходов на лёд, убедитесь, что все исправно
- 5 В обязательном порядке проконтролируйте состояние ледовой площадки: проверьте поверхность льда на отсутствие дефектов, освещение, борта
- 6 Перед каждым занятием убедитесь, что все ваши занимающиеся здоровы
- 7 Не используйте инвентарь и оборудование с дефектами и повреждениями. Своевременно проводите ремонт и обслуживание оборудования
- 8 Избегайте опасных упражнений



ИГРА ИМЕЕТ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА, ИМЕЕТ ТО ЖЕ ЗНАЧЕНИЕ, КАКОЕ У ВЗРОСЛОГО ИМЕЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, РАБОТА, СЛУЖБА. КАКОВ РЕБЕНОК В ИГРЕ, ТАКОВ ВО МНОГОМ ОН БУДЕТ В РАБОТЕ, КОГДА ВЫРАСТЕТ. ПОЭТОМУ ВОСПИТАНИЕ БУДУЩЕГО ДЕЯТЕЛЯ ПРОИСХОДИТ ПРЕЖДЕ ВСЕГО В ИГРЕ.

А. С. Макаренко

ОСНОВЫ

- 1 Если в группе большое количество детей с разным уровнем технической подготовленности, разделите их на группы «по силам», активно используйте метод круговой тренировки
- 2 Перед каждым занятием на льду проводите хорошую разминку. Если погодные условия позволяют, занятие вне льда проводите на открытом воздухе
- 3 В занятиях используйте модифицированный и безопасный инвентарь: облегченные шайбы, теннисные мячи
- 4 Занятия должны быть интересными и увлекательными для детей и в то же время выстраиваться в соответствии с методическими рекомендациями, учитывающими специфику хоккея. Основой искреннего интереса мальчишек и девчонок, как уже говорилось выше, является игра. Поэтому игра и упражнения, представленные в игровой форме, должны стать для начинающих хоккеистов главными средствами обучения
- 5 Для того чтобы процесс обучения был более эффективным, объясните родителям, что дети должны повторять упражнения с шайбой или мячом в домашних условиях и на улице. Самое главное, чтобы ребенок занимался этим по своей воле, ни в коем случае не нужно навязывать правила и устанавливать рамки. Идеальным вариантом домашней тренировки будет тот, в котором вместе с ребенком принимает участие и кто-то из родителей
- 6 Продолжительность упражнений может быть увеличена до 2 минут. Также возможно увеличение количества повторений до 10-12, а в некоторых случаях и до 15 раз
- 7 Занятия вне льда рекомендуется начинать уже в августе и проводить их два раза в неделю. Оптимальная продолжительность составляет 40-45 минут. Их основной целью является подготовка функциональных систем ребенка к занятиям на льду
- 8 Оптимальная продолжительность занятий вне льда в течение сезона составляет 60 минут. Рекомендуется проведение двух занятий в неделю
- 9 В течение сезона (в сентябре и январе) детям необходимо два раза пройти медицинский осмотр
- 10 4 раза в течение сезона планируется проведение контрольных мероприятий. Организуйте их в режиме обычной тренировки, не делайте из этого события особой важности. В первую очередь информация, которую вы получите, важна именно для вас, чтобы сделать выводы о проделанной работе

ЗАНЯТИЕ

- 1 Продолжайте использовать творческие занятия, конкурсы, активно используйте музыкальное сопровождение, обновляйте ваши треки
- 2 Постепенно сокращайте периоды отдыха между упражнениями. К окончанию сезона пауза отдыха может составлять 1-1,5 минуты
- 3 В занятиях используйте разнообразный и необычный инвентарь, это позволит создать условия для разнонаправленного воздействия на организм ребенка
- 4 Используя обычные упражнения, делайте акцент на возможном разнообразии форм этого упражнения. Например, начните контролировать предмет правой рукой в исходном положении, стоя на двух ногах, постепенно усложняйте двигательную задачу – контроль предмета левой рукой, в исходном положении, стоя на одной ноге
- 5 Используйте и разрабатывайте игры и упражнения, в которых дети могли бы принимать максимально активное участие, – повышайте моторную плотность занятия
- 6 Знакомьте детей с адаптированными вариантами спортивных игр. Упрощайте правила спортивных игр, чтобы они были понятны детям
- 7 Сделайте максимальный акцент на использовании низкоинтенсивных упражнений, для того чтобы минимизировать негативное воздействие на суставы, связочный аппарат и соединительные ткани
- 8 Следите за тем, чтобы дети имели достаточное количество времени для формирования навыков. Вполне возможно, что кому-то потребуется его больше, помните об этом, повторяйте уже пройденный материал
- 9 Всегда обращайте внимание детей на важность соблюдения правил игры и принципов честного состязания
- 10 Каждое ваше занятие должно быть уникальным, запоминающимся и вдохновляющим

КОММУНИКАЦИЯ

- 1 Будьте искренне увлечены своим делом. Ваша личная неподдельная заинтересованность в процессе, несомненно, положительно отразится и на ваших воспитанниках. Искренняя увлеченность позволит им получать удовольствие от занятий, на которые дети будут приходить с еще большим желанием
- 2 Будьте позитивны и благожелательны, взаимодействуя с детьми. С энтузиазмом воспринимайте тренировочный процесс, не жалейте хороших слов в адрес детей, оказывайте поддержку тем, кто в этом нуждается особенно сильно.
- 3 Оставайтесь требовательными и последовательными, ожидая от детей определенных действий. Ваши ожидания должны быть реалистичными и разумными, не ставьте детей перед выбором «всё или ничего».
- 4 Продолжайте оставаться терпеливыми и сдержанными по отношению к неудачным попыткам или неправильному пониманию ваших слов детьми. Начинаящие спортсмены не всегда могут правильно выполнить то, что вы просите. Помните, что координационные способности детей находятся еще не на таком высоком уровне, чтобы выполнять упражнения правильно с первого раза. Ваше терпение непременно будет вознаграждено
- 5 Постарайтесь запомнить имена всех ваших воспитанников. Обращайтесь к ним по именам
- 6 Говорите четко, поддерживая визуальный контакт с воспитанниками, для этого взгляд должен «скользить» от игрока к игроку
- 7 Изменяйте тон и модуляцию голоса, делая его в зависимости от ситуации серьезным, сконцентрированным, терпеливым, энергичным
- 8 Фокусируйте внимание на наиболее удаленных от вас игроках, спрашивайте их и, убедившись, что им слышно и понятно, продолжайте говорить
- 9 Меняйте выражение лица, давая оценку действиям игроков (чаще улыбайтесь!). Не будьте статичны, используйте разные положение тела, рук и ног
- 10 Придерживайтесь рекомендаций по эффективной коммуникации, поскольку современные исследования доказали их значительную эффективность при решении тренерских задач

"А ГДЕ Я МОГУ НАЙТИ
КОГО-НИБУДЬ НОРМАЛЬНОГО?
— НИГДЕ, — ОТВЕТИЛ КОТ,
— НОРМАЛЬНЫХ НЕ БЫВАЕТ.
ВЕДЬ ВСЕ ТАКИЕ РАЗНЫЕ
И НЕПОХОЖИЕ.
И ЭТО, ПО-МОЕМУ, НОРМАЛЬНО"

Льюис Кэрролл «Алиса в стране чудес»



6. Структура сезона

Формулировка «6 лет и младше» указывает на возраст, который хоккеисты группы должны достичь в календарный год начала спортивного сезона (с 1 июня по 31 мая). Структура годичного цикла предполагает выделение четырех периодов, по окончании которых проводится контроль освоения детьми базовых технических приёмов и навыков для последующей коррекции занятий.

Представленная структура спортивного сезона предполагает проведение групповых занятий с физической активностью на льду и вне льда.

В возрастной группе 6 лет и младше игры включаются в занятия начиная с октября. Рекомендуется планировать проведение игры в завершающем недельный цикл

занятии. Её продолжительность может варьироваться от 10 до 15 минут. С ноября можно проводить игры два раза в неделю, длительностью по 15 минут. В таком режиме следует работать до конца декабря. Начиная с января в заключительную часть каждого занятия на льду целесообразно включать 15-минутные игры.

Особое внимание следует уделять рациональному планированию занятий в течение недели, чтобы обеспечивать полноценный отдых и восстановление. Допускается замена дней с регламентированными занятиями на игровые. В течение сезона 3-4 раза накануне праздников могут проводиться турниры в формате детского праздника.

Структура спортивного сезона

Сезон	01 июня — 31 октября		01 ноября — 31 декабря		01 января — 10 марта		11 марта — 31 мая		Итого	
	Количество недель		Количество недель		Количество недель		Количество недель		Количество недель	
Количество недель	21		10		10		11		52	
Занятия	Вне льда		На льду		Вне льда		На льду		Вне льда	
	Количество тренировочных занятий в неделю	2 ¹	2 ²	2	2	2	3	2	3	-
Продолжительность, минут	40-60	60-75 ⁴	60	60-75 ³	60	60-75	60	60-75	-	-
Общее количество	42	18	20	20	20	30	22	33	104	101

¹ Поскольку программа предусматривает начало спортивного сезона с 01 июня, предусматривается возможность проведения занятий вне льда. Дата начала занятий устанавливается организацией самостоятельно, исходя из возможностей.

² Рекомендуемая дата начала занятий на льду в этом возрасте – 01 сентября.

³ Продолжительность занятий может варьироваться в зависимости от расписания учреждения. Время занятия указано без учета разминки вне льда.

⁴ В заключительной части занятия могут планироваться игры продолжительностью 15 минут.

Физическая активность вне льда

Итак, учитывая благоприятные периоды развития физических качеств и способностей, в группах 6 лет и младше целесообразно сосредоточить внимание на совершенствовании базовых двигательных навыков. Бег, прыжки, метание, контроль предмета руками и ногами – всё это элементы подвижных и спортивных игр. В свою очередь игры позволяют комбинировать и усложнять навыки, делая процесс их формирования более интенсивным. Подвижные игры могут обеспечить общее физическое развитие детей, а специально подобранные игры позволят изолированно совершенствовать отдельные навыки.

Особое внимание тренеру нужно обратить на формирование правильной осанки своих воспитанников. Для этого должны быть использованы различные упражнения для мышц спины и живота: наклоны вперед, назад, в стороны.

Очень важно за две-три недели перед началом ледовых занятий укрепить мышцы ног и спины. Для этого рекомендуется включать в занятия вне льда ходьбу на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп. Отличным упражнением будет ходьба по песку или траве. В качестве альтернативной поверхности можно использовать круглую палку или толстый канат. Эти упражнения рекомендуется выполнять регулярно, тогда они окажут максимальный положительный эффект.

Благоприятные периоды развития физических качеств и способностей

В данном возрасте целенаправленное развитие двигательных способностей не предполагается. Осваиваются базовые двигательные навыки, создаются условия для физической подготовки на следующем этапе.



**«ЗНАЙ, ЮНЫЙ ХОККЕИСТ,
ЗНАЙТЕ, РОДИТЕЛИ,
ЧТО ЛОВКИЙ И УМЕЛЫЙ ПАРЕНЬ
БЫСТРЕЕ ОВЛАДЕЕТ МАСТЕРСТВОМ»**

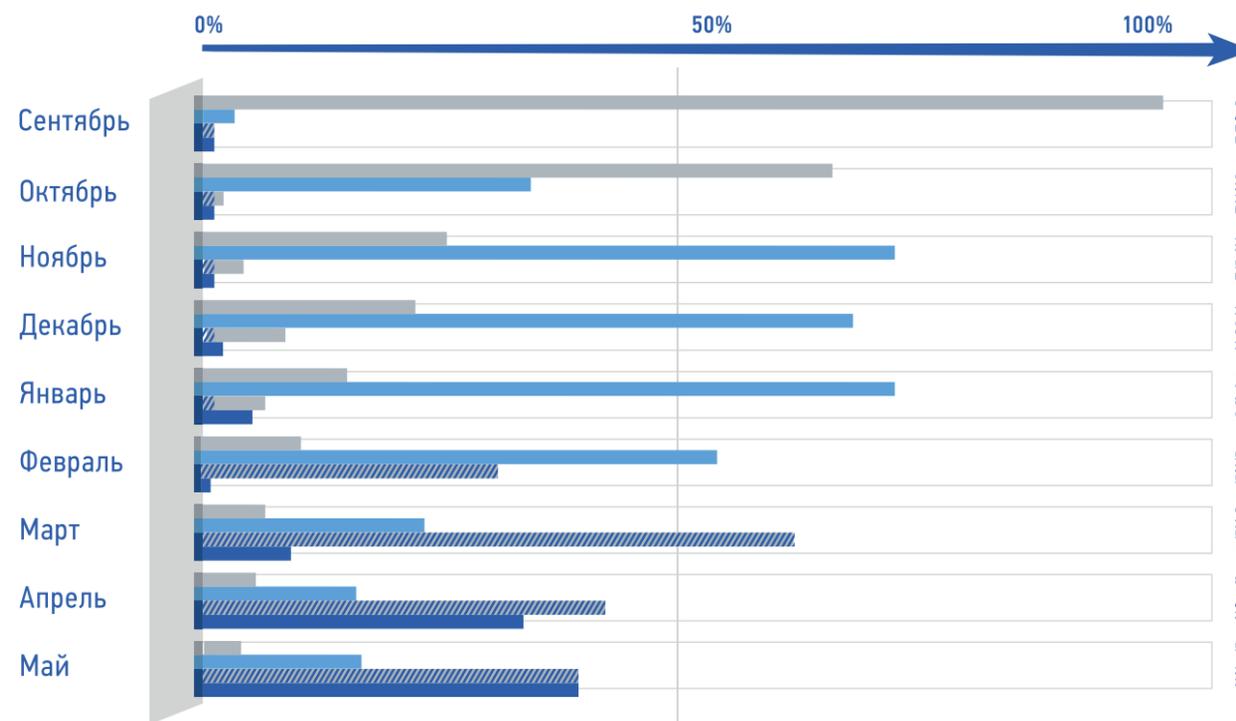
А.В. Тарасов

Физическая активность на льду

Специфическая особенность возрастной группы 6 лет и младше заключается в том, что в ней могут быть дети, которые впервые вышли на лед. Основная задача тренера заключается в использовании наиболее эффективных форм организации занятий. С точки зрения методической направленности вектор остается прежним – изучение нового материала, повторение пройденного. Помимо этого, усилия тренера должны быть направлены на создание условий для формирования у детей устойчивого интереса к занятиям хоккеем.



Сезонная детализация технической направленности занятий на льду



Преимущественная направленность упражнений:

- Базовые технические навыки
- Владение клюшкой и шайбой на месте
- Передвижения на коньках
- Владение клюшкой и шайбой в движении

Обучение техническим навыкам

В текущем сезоне юным хоккеистам предстоит познакомиться с техническими навыками, которые группируются в соответствии со следующими разделами:

- базовые технические навыки,
- передвижение на коньках,
- владение клюшкой и шайбой на месте,
- владение клюшкой и шайбой в движении.

Отдых и восстановление

Несмотря на то, что для многих детей это уже второй сезон занятий хоккеем, рекомендуется планировать два дня отдыха в неделю. Один день целесообразно освободить от занятий в середине недели, второй – в конце. Кроме того, тренер может варьировать нагрузку при помощи игр. Если дети к концу недели уже не так активны, будет правильным запланировать игру. После окончания сезона рекомендуется запланировать фазу активного отдыха продолжительностью 8-10 недель.

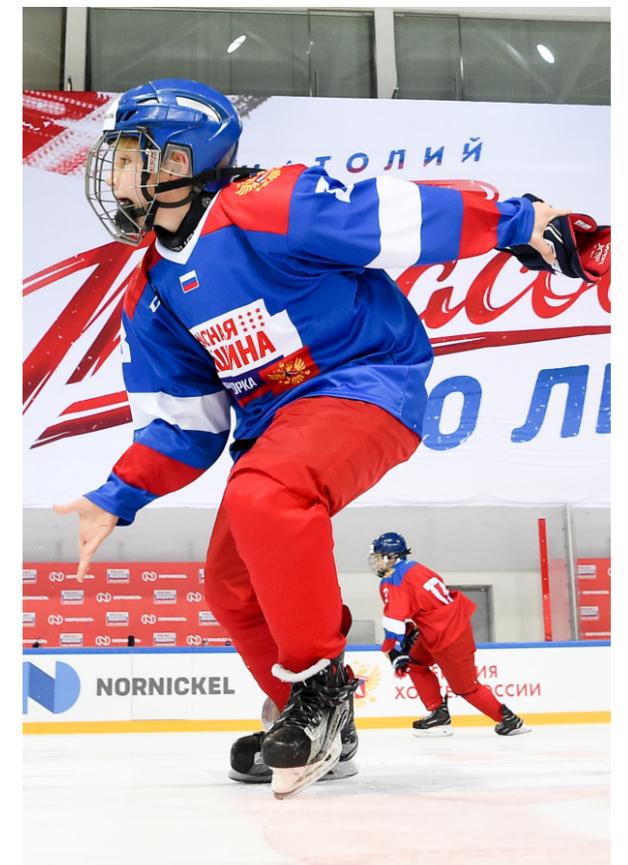
Игры

Разнообразные подвижные игры на льду и вне льда в этом возрасте должны быть основой тренировочного процесса. Большинство детей пришли, чтобы начать играть. В текущем сезоне рекомендуется включать модифицированные игры на ограниченных площадках уже с октября. В игровые дни во время мини-турниров необходимо проводить разминку и заминку после игры. Накануне следует познакомить хоккеистов с правилами игр. Они должны быть несложными и понятными для хоккеистов.

Мини-турниры

Помимо регулярных игр, проводимых с октября в заключительной части занятия, рекомендуется организация мини-турниров из 2-3 игр по окончании каждого периода. Также в праздничные дни можно проводить неформальные игры.

В возрастной группе 6 лет и младше игры проводятся на ограниченных площадках, без вратарей, по упрощенным правилам. По мере повышения уровня подготовленности можно изменять форматы проведения игр с «4 на 4» на «3 на 3».



План-график распределения средств обучения и задач в сезоне

В основе распределения тренировочных средств в спортивном сезоне для возрастных групп хоккеистов 6 лет и младше использованы следующие методические принципы:

- принцип возрастной адекватности воздействий;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип систематичности;
- принцип прогрессирования усложнения.

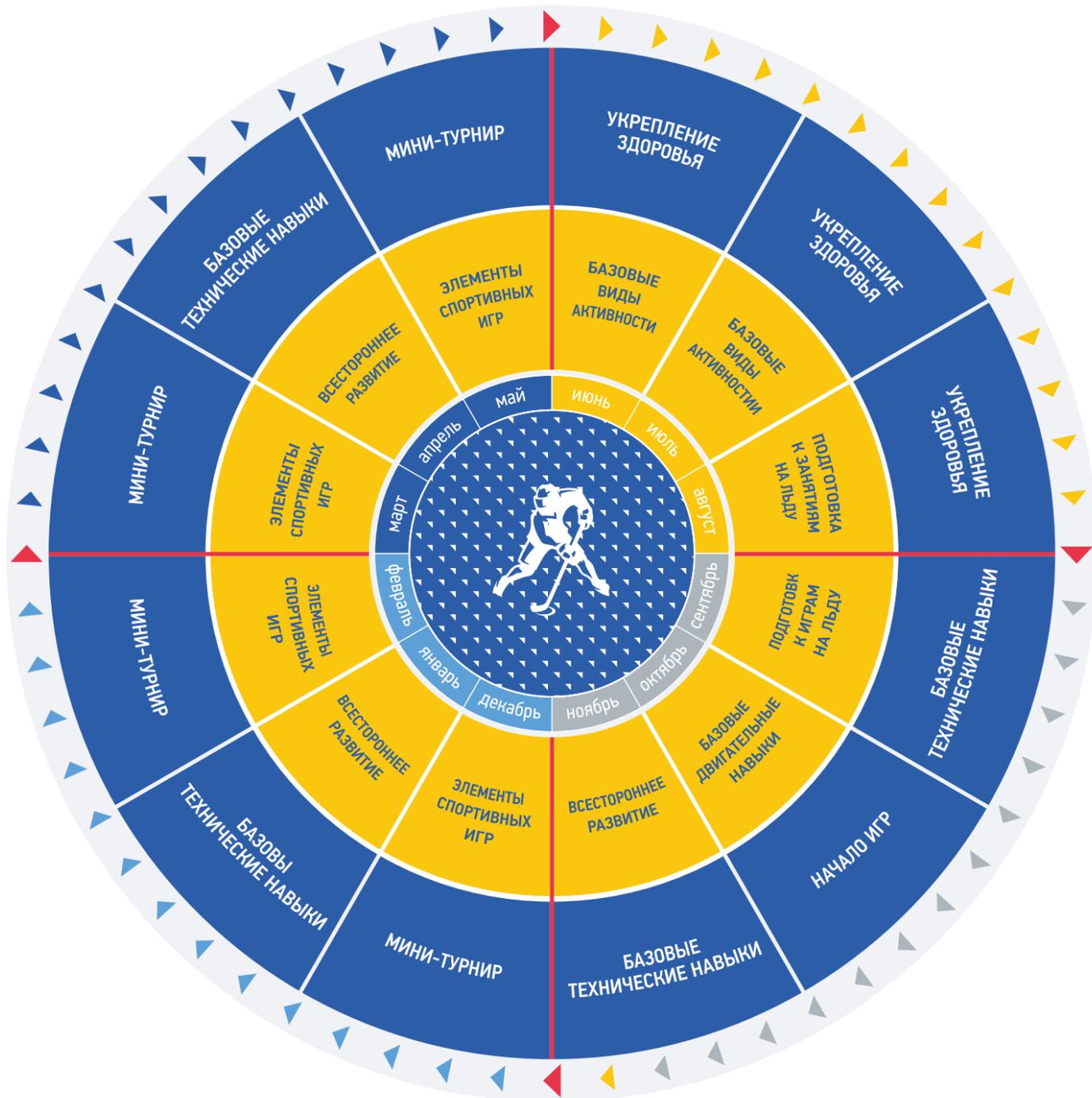


Схема использования планов-конспектов занятий на льду и вне льда в сезоне (общая схема)



Контроль изученных средств подготовки

БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Основная стойка																														
2	Баланс на одной ноге (л/п)																														

Схема контроля технических навыков

БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Основная стойка																														
2	Баланс на одной ноге (л/п)																														

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K1
Подводящие	Основная стойка	●	●			●		●		●	●
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)	●	●	●			●		●		●
Подводящие	Вставание со льда	●	●	●	●						
Подводящие	Прыжки на стопе (л/п), с левой на правую	●	●	●	●			●			●
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы	●	●	●	●	●		●		●	●
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах	●	●	●	●	●					●
Подводящие	Падение вперед и на спину		●	●	●	●	●			●	●
Подводящие	Скрестные шаги на месте		●	●	●	●	●		●		●
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением			●	●	●	●	●		●	●

- Начальное разучивание технических элементов и навыков
- Углубленное разучивание технических элементов и навыков
- Закрепление и совершенствование технических навыков
- Контроль технических навыков, применение в соревнованиях
- Подводящие упражнения для обучения вне льда

■ Для хоккеистов возрастных групп 6 лет и младше программа предусматривает разделение годового цикла на 4 периода.

■ Продолжительность каждого периода - 10-12 недель.

■ В течение одного периода предлагается к освоению 10 планов-конспектов с занятиями.

■ Девять планов-конспектов каждого периода содержат программы занятий, десятый - схемы для оценки и контроля освоенных навыков.

■ Планы-конспекты могут использоваться в течение периода несколько раз, это позволяет повторять освоенные навыки и усложнять уровни обучения на занятиях.

■ Выделяется четыре типа занятий: на льду, вне льда, игры, контрольные.

■ Занятия вне льда содержат подготовительную, основную и заключительную части, максимальная продолжительность составляет 60-75 минут.

■ В подготовительной части повторяются уже освоенные навыки, в основной части выполняются упражнения на формирование новых навыков, в заключительной части проводятся подвижные игры, эстафеты, игры на ограниченных площадках, которые включают комбинированные упражнения на закрепление новых и освоенных навыков.

■ Игры начинают проводиться с октября по модифицированным правилам, на ограниченных площадках.

■ Контрольные занятия служат для оценки технических приемов и двигательных навыков, освоенных в течение периода, технология проведения контрольных занятий представлена в следующем разделе.

7. Контроль



Технология оценки

- Каждый из приглашенных экспертов должен поставить оценку каждому занимающемуся за каждое тестовое задание.
- Занимающиеся должны сделать 2–4 повторения, при необходимости выполнить тестовое задание в правую и левую сторону.
- Эксперт выставляет оценку за каждое тестовое задание по шкале от 1 до 10.

- После выполнения тестовых заданий каждому занимающемуся за каждый навык выставляется оценка — среднее арифметическое оценок всех экспертов¹.
- Для оценки корректности работы экспертов проводится вычисление коэффициента конкордации².

Критерии выставления оценок

Оценка	Критерии оценки
1	Правильно реагирует на сигналы тренера. Имеет представление о выполнении навыка. Выполняет медленно, только в одну сторону.
2	Правильно реагирует на сигналы тренера. Имеет представление о выполнении навыка. Выполняет медленно, в обе стороны.
3	Выполняет медленно, в обе стороны. Навык не автоматизирован, движения резкие, в большом объеме имеются дополнительные движения.
4	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Движения неэкономичны, отмечается прогрессирующее утомление, ухудшение координации.
5	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Отмечается несогласованность элементов движения, нарушение темпо-ритмической структуры.
6	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Отмечается плавность движений, отсутствует напряжение, сохраняется стабильность техники.
7	Появляется быстрота, визуальная легкость - движения слитные. Детали хорошо контролируются, иногда возникают ошибки (например, обучающийся опускает голову).
8	Движения быстрые, экономичные. Элементы основного звена движения слитны — ритмичны. Детали контролируются, возможны незначительные погрешности.
9	Движения точные и быстрые. Отмечается пространственная и временная согласованность элементов, без потери координации движений.
10	Высокий уровень стабильности технического приема, креативность.

¹Среднее арифметическое - число равное сумме всех чисел множества, делённое на их количество.

²Коэффициент конкордации - это некоторое число от 0 до 1, характеризующее степень согласованности мнений экспертов (в виде рангов) по совокупности критериев.

8. Построение занятий

Исходным звеном всей цепочки процесса спортивной подготовки является отдельное занятие. Урочные (равно как и неурочные) формы занятий в спорте имеют общие черты и особенности организации физических упражнений. В каждом отдельном занятии выделяются три части: подготовительная («разминка»), основная и заключительная («заминка»). Деление тренировочного занятия на части основано на закономерностях изменения функционального состояния организма в течение занятия во время выполнения упражнений.

Хотя занятия в возрастной группе 6 лет и младше³носятся в большей степени оздоровительную направленность, общие методические правила их

Структура тренировочного занятия

Содержание	Время, мин.
Разминка внеледовая	15
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание	15
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10
1. Разминка на льду	8
Техническая пауза*	2
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	40
1. Разучивание новых технических приемов	18
Техническая пауза*	2
2. Повторение изученных технических приемов в усложненных условиях	18
Техническая пауза*	2
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10
Интегральная подготовка включает весёлые подвижные игры, эстафеты. Поддерживается высокий уровень вовлеченности детей, позитивная эмоциональная атмосфера.	10
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды	15
Заминка	15
Итого	120

*Дополнительное время для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки.

построения такие же, как в спорте высших достижений. Поэтому очень важно познакомить юных хоккеистов с этими правилами построения занятия. Проведение качественной разминки позволит избежать травм, эффективнее проводить основную часть, а продуктивная заключительная часть обеспечит более быстрое восстановление.

Содержание тренировочного занятия

Содержание	Время, мин.
Разминка вне льда	15
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание	15
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10
Разминка на льду включает повторение пройденных элементов. Эта часть занятия обычно проводится в режиме поточной тренировки. Рекомендуется дважды повторить 5–6 пройденных технических элементов. Выполнять их в правую и левую сторону, по движению часовой стрелки и против часовой стрелки.	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	40
Основная часть занятия направлена на формирование одного-двух новых технических навыков и повторение в новых условиях двух-трех освоенных ранее. В этой части используется преимущественно круговой метод тренировки (4–6 станций). Необходимо выполнить по 2–4 повторения. Если требуется повторите упражнение в правую и левую сторону. В процессе подготовки юные спортсмены будут становиться осознанней и дисциплинированней, благодаря этому количество повторений можно будет увеличить за счет экономии времени. Рекомендуется включать 1–2 станции с упражнениями, преимущественно направленными на создание благоприятных условий для повышения функциональных возможностей организма и последующего развития двигательных способностей (ловкости, быстроты, силы). Эта часть тренировки может использоваться для контроля освоенных технических приемов. В течение сезона запланировано всего 4 контрольных занятия. В дни, предусмотренные планом подготовки, во второй части занятия могут проводиться игры.	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10
В этой части занятия организуются веселые подвижные игры, на ограниченном пространстве, эстафеты.	10
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды.	15
Заминка	15
Итого	120

Типы и организация занятий

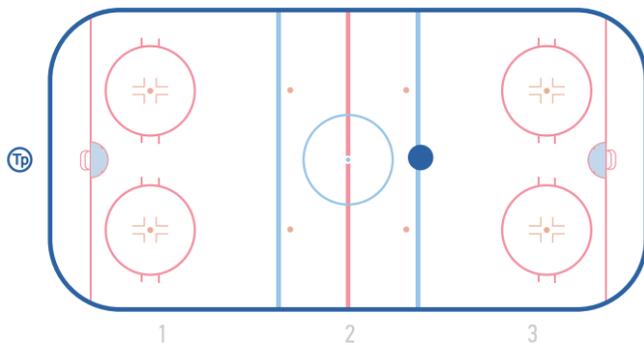
В зависимости от целей, направленности и характера поставленных задач можно выделить следующие типы занятий:

- учебные — предполагают освоение нового материала, ограниченное количество навыков, контроль со стороны тренера, хорошо подходят для юных спортсменов;
- тренировочные — направлены на осуществление различных видов подготовки, совершенствование освоенных навыков и упражнений;

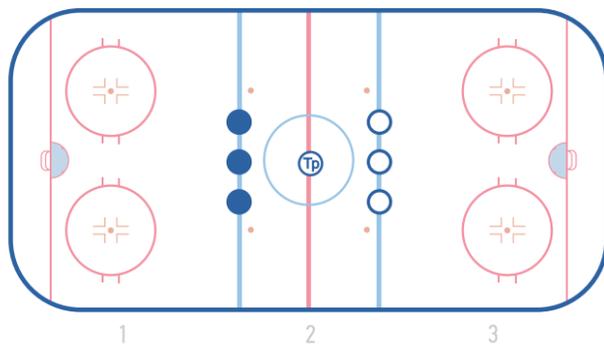
Формы занятий

Рекомендуется выделять следующие формы занятий: индивидуальную, групповую, фронтальную, свободную.

Индивидуальная — спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно



Групповая — спортсмены совместно выполняют упражнение, хорошо подходит для создания соревновательного микроклимата формирования командных навыков, например взаимопомощи.

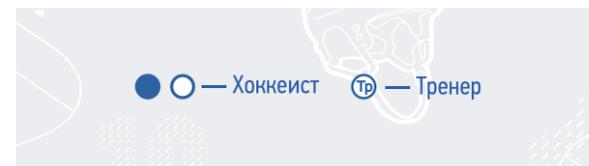


■ учебно-тренировочные – комбинированный вариант первых двух типов, используются для обучения и тренировки;

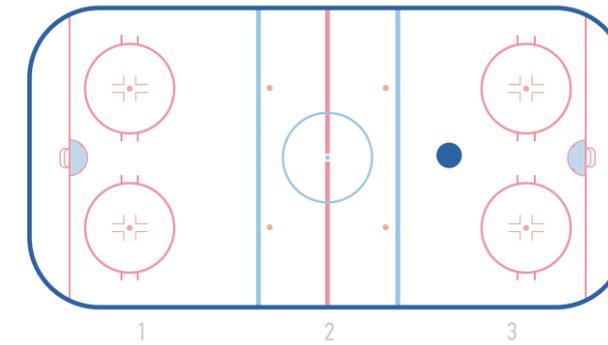
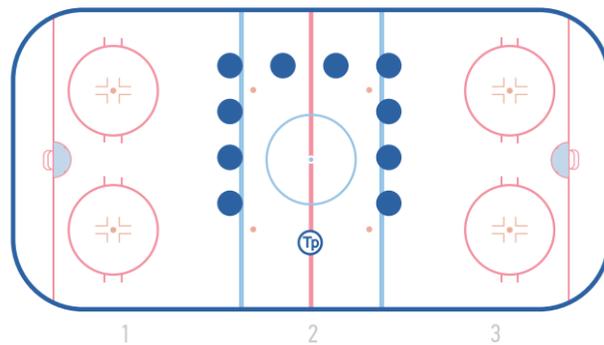
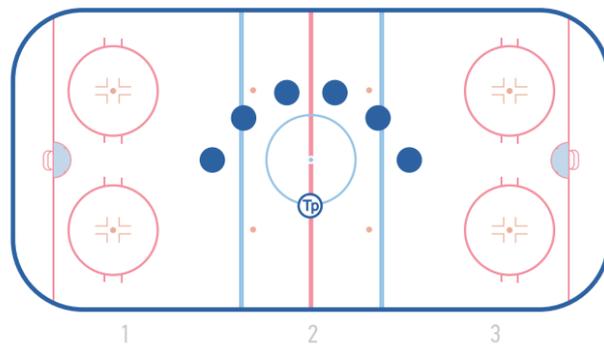
■ восстановительные – характеризуются небольшими величинами объема работы, разнообразием и эмоциональностью, проводятся в формате игры;

■ модельные – позволяют реализовывать интегральную подготовку, используются перед соревнованиями;

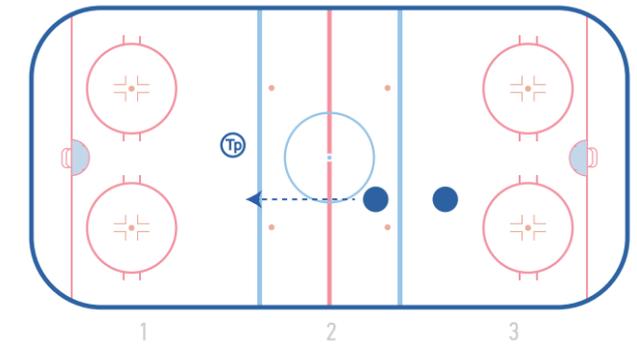
■ контрольные – предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса подготовки.



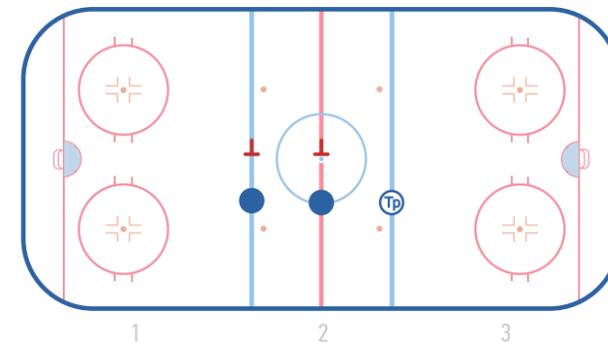
Фронтальная — спортсмены выполняют упражнения, слушают объяснения тренера вместе, расположившись полукругом или в виде открытого прямоугольника.



Свободная — самостоятельно организованные различного вида и направленности занятия вне расписания тренировочных занятий команды. Хорошо подходит для работы над отдельными сторонами и компонентами подготовки на более поздних этапах многолетней тренировки.



Поточная — выполнение упражнений друг за другом в потоке, при этом повышается моторная плотность.



Стационарная — служит для изолированного решения одной тренировочной задачи, возможно использование тренажерных устройств.



Круговая — предполагает последовательное выполнение упражнений на различных «станциях».



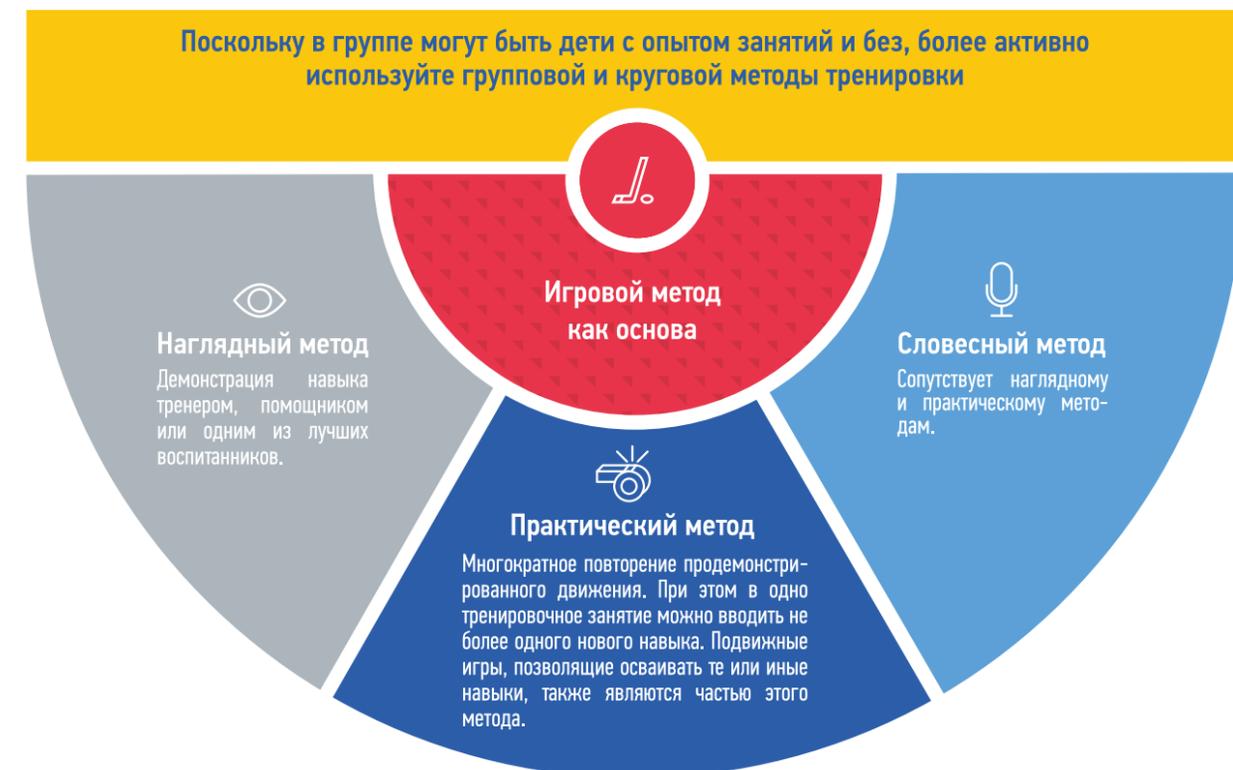
Уровни обучения

При отработке любого технического приёма необходимо следовать таким уровням обучения:



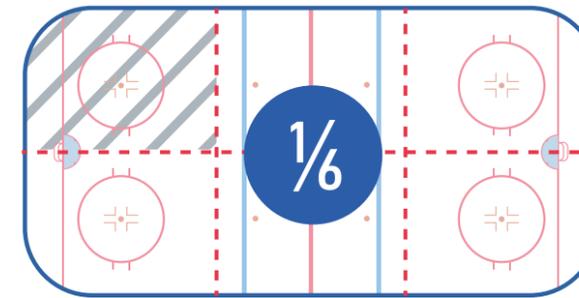
Методы обучения

Дети в этом возрасте являются визуалами, поэтому основными методами обучения являются:

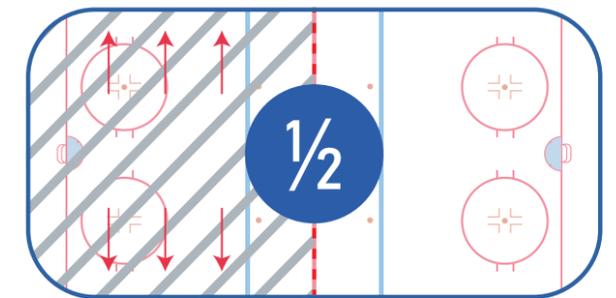


8 Построение занятий

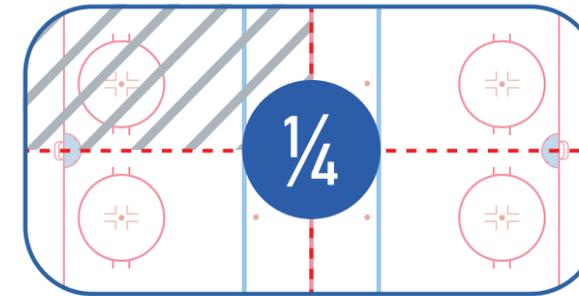
Модификации ледовой площадки для проведения игр и занятий



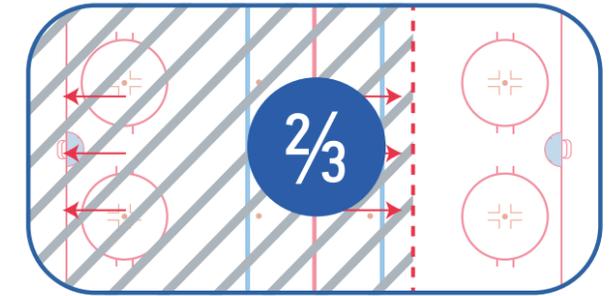
Поле делится на 6 частей. На каждой из выделенных частей устанавливается инвентарь и проводится отдельное упражнение.



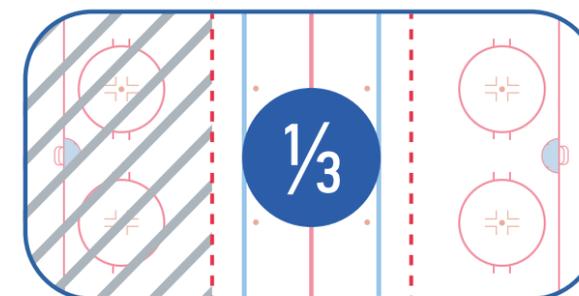
Игра на $\frac{1}{2}$ площадки. Поле делится красной линией на две части.



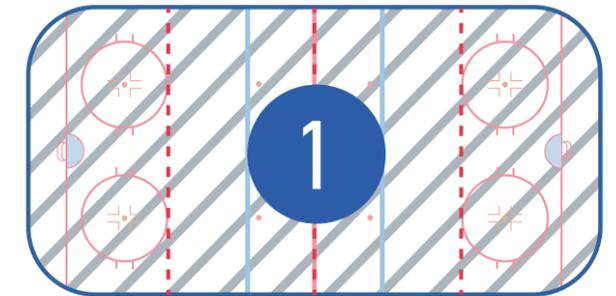
Игра на $\frac{1}{4}$ площадки. Разделить на 4 части по красной линии, обеспечить безопасность.



Игра на $\frac{2}{3}$ площадки. От синей линии до дальнего борта.



Игра на $\frac{1}{3}$ площадки. От борта до борта.



Игра на всю площадку.

Преимущества модифицированных ледовых площадок:

- Эффективное использование ледовой площадки
- Занимательно и весело для детей — возможность переключаться с одного вида деятельности на другой
- Больше возможностей для творчества тренера
- Более высокий уровень моторной плотности занятия
- Возможность разделить занимающихся на группы по уровню подготовленности
- Отличные условия для развития игрового мышления обучающихся: большее количество и разнообразие игровых ситуаций — больше принятых решений
- Увеличение времени для индивидуального контроля шайбы

Средства



ВНЕ ЛЬДА

Базовые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки и тд.)



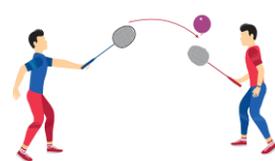
Элементы гимнастики и хореографии



Элементы ОФП



Подвижные игры



Элементы спортивных игр



НА ЛЬДУ

Базовые технические навыки



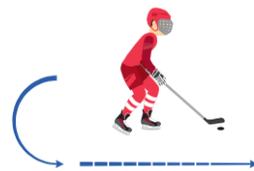
Передвижения на коньках



Владение клюшкой и шайбой на месте



Владение клюшкой и шайбой в движении

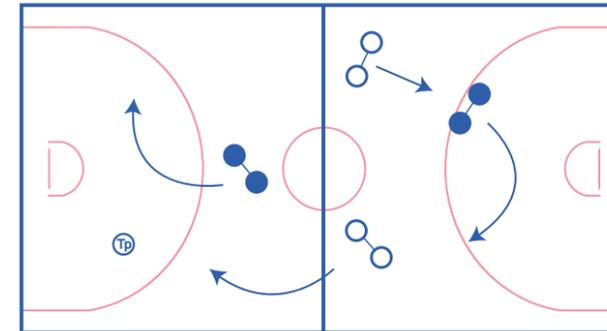


ДЛЯ УСПЕШНОЙ ИГРЫ В ХОККЕЙ ЮНОША ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ЧЕТЫРЬМА КОМПОНЕНТАМИ. БЫТЬ АТЛЕТОМ. УВЕРЕННО ВЛАДЕТЬ ТЕХНИЧЕСКИМИ ПРИЕМАМИ. ЗНАТЬ СВОЕ АМПЛУА, ТО ЕСТЬ СВОЮ РОЛЬ, ТВОРИТЕЛЬНО ВОСПРИНИМАЯ РАЗЛИЧНЫЕ ПОСТРОЕНИЯ ЗВЕНА, КОМАНДЫ. И, НАКОНЕЦ, ВСЕ ЭТО ДОЛЖНО СКРЕПЛЯТЬСЯ ЕГО УСТОЙЧИВЫМ ВОЛЕВЫМ УСЕРДИЕМ.

А. В. Тарасов

Веселые подвижные игры вне льда

1. Пары



Тренеры просят игроков разделиться по парам. После этого назначается «ведущая пара». Все игроки, в том числе «ведущая пара», должны двигаться не размыкая рук. «Ведущей паре» нужно догнать любую другую пару и задеть рукой, тогда «ведущими» становятся новые игроки.

Цель игры заключается в том, чтобы быстро и слаженно передвигаться – догонять или, наоборот, убежать.

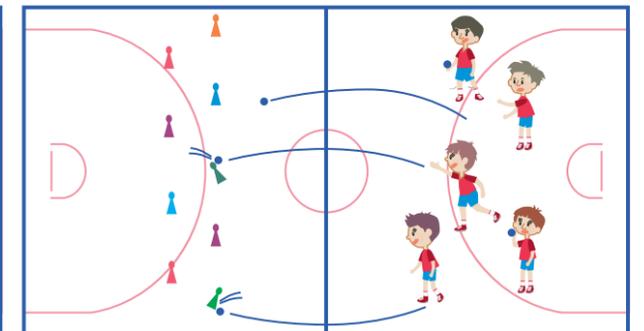
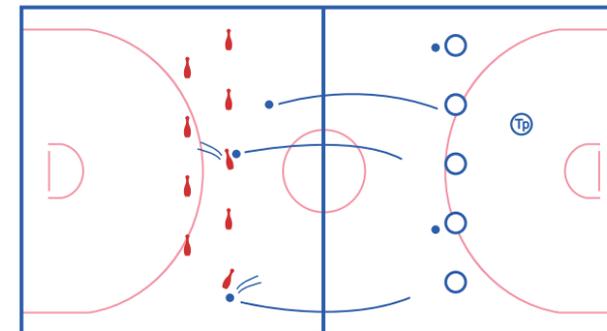
Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность игры - 3 минуты.

Продолжительность отдыха - 2 минуты.

Методические указания: развитие быстроты и координации; совершенствование навыков быстрой смены направления движения.

2. Минибоулинг



Тренер спрашивает у игроков, знают ли они, что такое боулинг, и после ответа предлагает сыграть в эту игру. Дети бросают мячи и пытаются сбить фишки.

Цель игры заключается в том, чтобы сбить фишки быстрее всех.

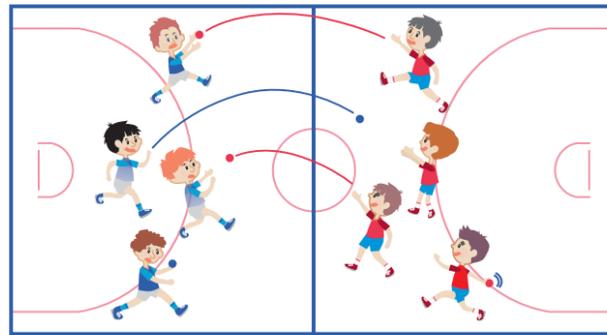
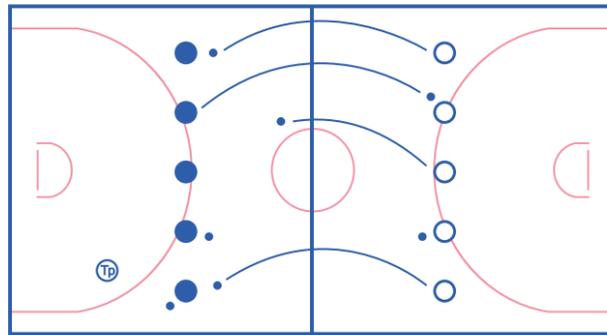
Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность игры - 3 минуты.

Продолжительность отдыха - 2 минуты.

Методические указания: развитие быстроты, ловкости, баллистических навыков точности усилий, самодисциплины.

3. Передача мячей



Тренер делит игроков на две команды, которые становятся друг напротив друга. По сигналу игроки двигаются навстречу и в установленной зоне передают мячи друг другу.

Цель игры заключается в слаженных действиях игроков в парах.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность игры - 5 минут.

Тренер может усложнить игру следующими

способами: - сделать так, чтобы мячи были только у одной команды;

- уменьшить количество мячей у команды с мячами;

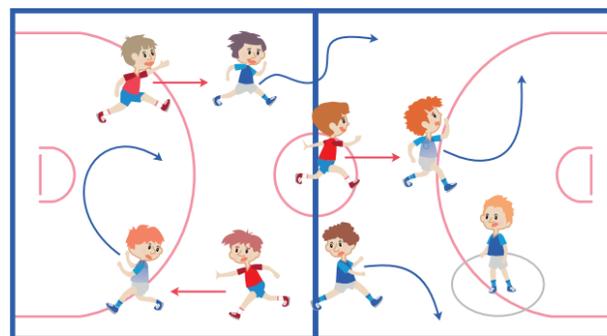
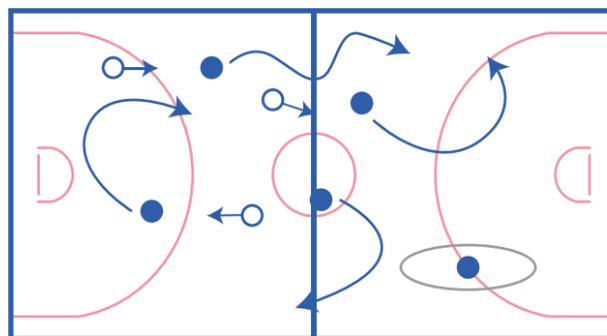
- попросить брать мяч только левой или правой рукой;

- попросить не передавать, а бросать мяч только левой или правой рукой.

Методические указания: развитие ловкости, навыков точности и распределения усилий.

Инвентарь: мячи.

4. Кот и мыши



Тренеры делят игроков на две команды, которые расходятся в разные стороны на расстояние 3-5 метров. Первая команда - «коты», вторая - «мыши». На площадке рисуется круг - «клетка для мышей».

По сигналу тренера «коты» начинают догонять и ловить «мышей».

Цель игры «коту» - запереть пойманную «мышь» в «клетку».

«Мыши» могут освобождать друг друга. Для этого достаточно затронуть рукой партнера.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность одного подхода - 30-45 секунд.

Продолжительность отдыха - 60-90 секунд.

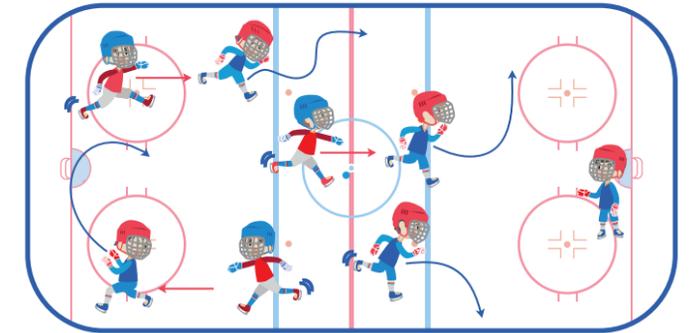
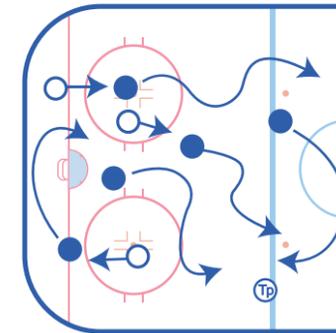
После каждого подхода игроки меняются ролями.

Тренер может варьировать численность команд.

Методические указания: развитие быстроты и координации; совершенствование навыков быстрой смены направления движения.

Подвижные игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки

1. Коты и мыши



Тренеры делят игроков на две команды, которые расходятся в разные стороны на расстояние 3-5 метров. Первая команда - «коты», вторая - «мыши». На льду рисуется круг - «клетка для мышей».

По сигналу тренера «коты» начинают догонять и ловить «мышей». «Коты» могут использовать различную тактику - вдвоём или втроём охотиться за одной «мышью». «Мыши», в свою очередь, должны всячески мешать этому.

Цель «котов» - запереть как можно больше пойманных «мышей» в «клетку». «Мыши» могут

освободить из клетки друг друга. Для этого достаточно затронуть рукой товарища.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность одного подхода - 90 секунд.

Продолжительность отдыха - 60-90 секунд.

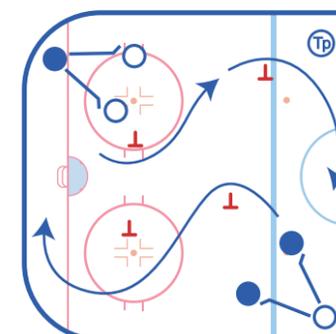
После каждого подхода игроки меняются ролями.

Тренер может варьировать численность команд.

Методические указания: развитие быстроты и координации; совершенствование навыков быстрой смены направления движения.

Инвентарь: маркер для рисования на льду.

2. Колесницы



Тренер объявляет о проведении турнира гладиаторов на колесницах. Для этого предлагает сделать колесницу и испытать ее в деле. Используя две клюшки, один участник игры зацепляется за двух других. Колесница движется по траектории, обозначенной тренером. После того как участники игры вернутся на исходную позицию,

тренер предлагает игрокам поменяться. Возможен и более сложный вариант - гонки на колесницах по заданной траектории. Это упражнение позволяет детям лучше взаимодействовать. В процессе игры дети пробуют различные варианты постановки конька при отталкивании, чтобы быстрее двигаться.

Цель заключается в преодолении заданной тренером траектории движения в тройках.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность одного заезда не должна превышать 15-20 секунд.

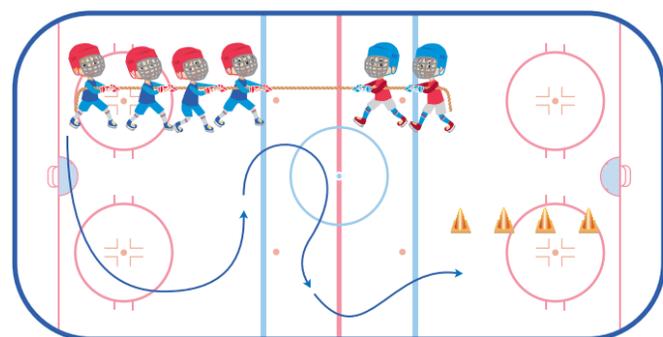
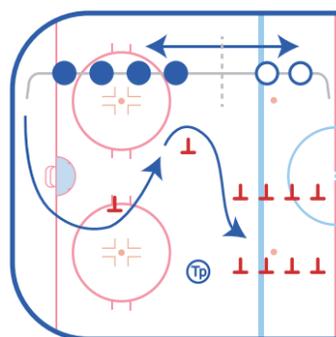
Продолжительность отдыха - 60 секунд.

После каждого подхода игроки меняются ролями.

Тренер может изменять траекторию движения, усложняя задание.

Методические указания: развитие навыков группового взаимодействия; совершенствование элементов технических приемов: старты, торможение.

3. Питон из зоопарка



Тренер сообщает детям, что из городского зоопарка сбежал гигантский питон, который разгуливает по городу. Его необходимо срочно найти и вернуть в зоопарк. «Питон» — канат, который должен быть предварительно спрятан на площадке. Как только дети его обнаружат, они должны встать друг за другом, взяв канат обеими руками. Затем после сигнала тренера дети по заданной траектории тащат «питона» в зоопарк. Тренеры устанавливают препятствия для игроков, которые должны быть сложными, но безопасными. Тренеры также держат канат и немного мешают тащить его, имитируя движение «питона».

Цель — найти и доставить «питона» обратно в зоопарк, двигаясь по заданному пути.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность одного подхода не регламентируется.

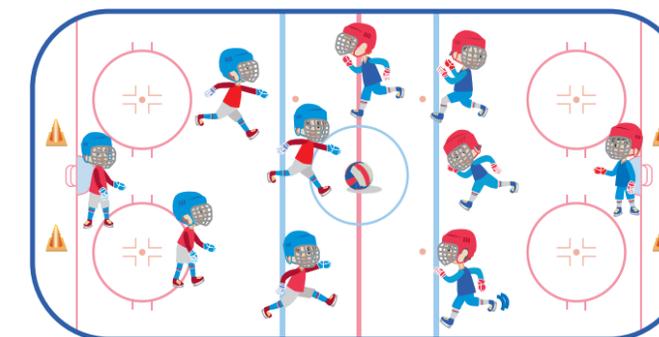
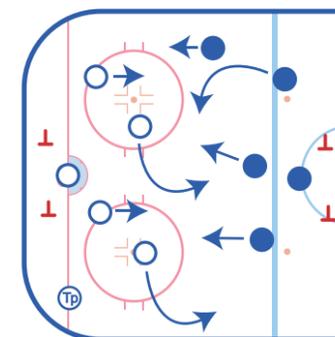
Продолжительность отдыха — 2 минуты.

Для усложнения второго подхода тренер может предложить двигаться по другой траектории, может изменять число игроков. Допустимо использовать несколько канатов и команд.

Методические указания: Развитие навыков группового взаимодействия, сотрудничества, базовых элементов командной тактики. Совершенствование координационных способностей. Воспитание характера, решительности, нацеленности на результат.

Инвентарь: маркер для рисования на льду, конусы, клюшки, барьеры, маты гимнастические с полимерным покрытием.

4. Игра в футбол большим мячом



Тренер объявляет о проведении турнира по футболу с большим мячом. Вместо ворот устанавливаются конусы. Игроки делятся на две команды. Чтобы доставить мяч в «ворота» соперника, разрешается использовать любые части тела (руки, ноги, голову).

Цель игры – забить как можно больше голов в ворота соперника.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность одного тайма - 3 минуты.

Продолжительность отдыха - 2 минуты.

Тренер может изменять размер «ворот».

Методические указания: развитие навыков командного взаимодействия, быстроты, ловкости.

Инвентарь: маркер для рисования на льду, конусы, большой мяч.



Нагрузка

«Нагрузка» характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и объем прикладываемых при этом усилий.

Нагрузки зависят от сочетания следующих показателей:

- характер упражнения,
- интенсивность упражнения,
- продолжительность упражнения,
- продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями,
- количество повторений.

Эффективность совершенствования и надежность спортивной техники во многом определяются динамикой нагрузок. В тех случаях, когда нагрузка длительное время не изменяется, остается стандартной, прирост показателей технической подготовленности идет малыми темпами. Излишне высокие темпы роста нагрузки могут стать причиной травматизма, а также негативно сказаться на качестве формирования навыка. Для возрастной группы 6 лет и младше рекомендуется увеличивать нагрузки планомерно, за счёт количества повторений, по мере повышения уровня организованности занимающихся.

Компоненты нагрузки в структуре сезона

Компоненты тренировочной нагрузки	Период 1	Период 2	Период 3	Период 4
Характер упражнений	Общий	Общий Частичный	Общий Частичный Локальный	Общий Частичный Локальный
Интенсивность упражнений	Поддерживающая	Развивающая	Развивающая	Развивающая
Продолжительность, (в минутах)	60	75	75	75
Отдых между упражнениями (минут)	2	1,5-2	1,5-2	1-1,5
Количество подходов	1	1-2	2	2
Количество повторений	4-6	6-8	8-10	10-12



9. Планы-конспекты занятий на льду

Учебный инвентарь и условные обозначения в тренировочных занятиях на льду

- ворота;
- уменьшенные ворота или вставка;
- маленькие ворота (для игр без вратаря);
- колечки;
- облегченные шайбы;
- шайбы;
- поперечные борта, шланг, канат, брус;
- ходунки или стулья;
- малые барьеры;
- высокие барьеры;
- мяч футбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч гандбольный;
- мяч баскетбольный;
- теннисные мячи;
- конусы (большие и маленькие);
- палочки для переступания и обводки;
- баллончик с краской, мел;
- мячи для хоккея с мячом;
- скакалки;
- прорезиненный брус для отскока шайбы;
- щит Баженова;
- планшет;
- свисток;
- схема площадки и маркер.

● Подводящие упражнения для обучения вне льда

● Упражнения для подготовительной части занятия

● Упражнения для разучивания двигательных навыков в основной части занятия

● Упражнения, игры, эстафеты для комбинирования и совершенствования двигательных навыков

● Контрольные занятия

		Хоккеист / нападающий
		Защитник
		Тренер
		Помощник / вспомогательный игрок (хоккеист или тренер с определенными функциями в упражнении)
		Вратарь
		Бег лицом вперед
		Бег спиной вперед
		Боковое перемещение
		Торможение
		Контакт с соперником (плотная опека), добивание
		Перешагивание через препятствие
		Прыжок через препятствие
		Ведение шайбы
		Ведение шайбы спиной вперед
		Передача
		Бросок
		Передача с оставлением
		Конус
		Барьер
		Лежащая палочка для переступания и обводки / клюшка
		Шайбы
		Ворота

Технические навыки для первого периода.

Фактические недели сезона	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К1
Подводящие	Основная стойка	●	●			●		●		●	●
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)	●	●	●			●		●		●
Подводящие	Вставание со льда	●	●	●	●						
Подводящие	Прыжки на стопе (л/п), с левой на правую	●	●	●	●			●			●
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы	●	●	●	●	●		●		●	●
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах	●	●	●	●	●					●
Подводящие	Падение вперед и на спину		●	●	●	●	●			●	
Подводящие	Скрестные шаги на месте		●	●	●	●	●		●		●
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением			●	●	●	●	●		●	●
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку			●	●	●	●	●			●
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной				●	●	●	●	●		●
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы				●	●	●	●	●		●
Подводящие	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой				●	●	●	●	●		
Подводящие	Скольжение на двух ногах				●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скольжение на одной ноге лицом вперед					●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)					●	●	●	●	●	●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Фонарики" на месте (вперед, назад)							●	●	●	
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Фонарики" в движении (вперед, назад)							●	●	●	●
Бег скользящими шагами	Скольжение на двух ногах в приседе (разный угол), со сменой поверхности лезвия								●	●	
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение одной ногой (л, п)								●	●	●
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение со сменой толчковой ноги								●	●	
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V), "плугом", "полуплугом"					●				●	
Торможения и остановки	Торможение одной ногой на внутреннем ребре						●			●	
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия							●			
Торможения и остановки	Торможение одной ногой полуплугом лицом вперед								●		
Торможения и остановки	Торможение плугом двумя ногами лицом вперед										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед										
Старты	V-старт лицом вперед									●	
Старты	T-старт					●		●		●	
Повороты	Старт с предварительным поворотом										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Толкание партнера										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Тяга партнера										
Подводящие	Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание)										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Восьмерка" на двух ногах лицом вперед									●	
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)									●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке								●		

ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ И ДОБАВЛЕНИЕ К СПИСКУ СВОИХ УЧЕБНЫХ СНАРЯДОВ И ТРЕНАЖЕРОВ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ!

СОДЕРЖАНИЕ

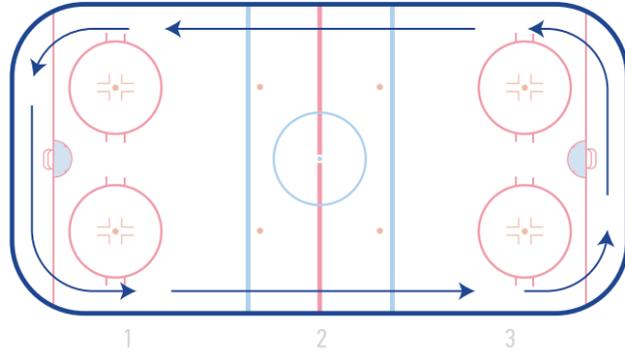
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

- Скольжение на двух.
- Скольжение фонариками.
- Скольжение на одной.
- Бег лицом вперед скользящими шагами.

Юные хоккеисты выполняют указанные упражнения, начинают из положения «основная стойка». Выполняется по два повторения каждого упражнения, после чего меняется направление движения.

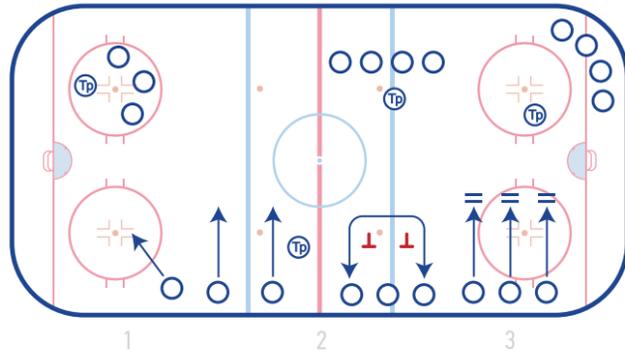


Основная часть

Основная часть 20 минут

1. Основная стойка.
2. Баланс.
3. Прыжки.
4. Скрестные шаги.
5. Скольжение на одной.
6. Скольжение на двух.
7. Т-старт лицом вперед.
8. Торможение.
9. Скольжение на внутренней стороне лезвия.
10. Скольжение на внешней стороне лезвия.

Тренер демонстрирует технические приёмы и предлагает повторить их обращая внимание на ключевые моменты.

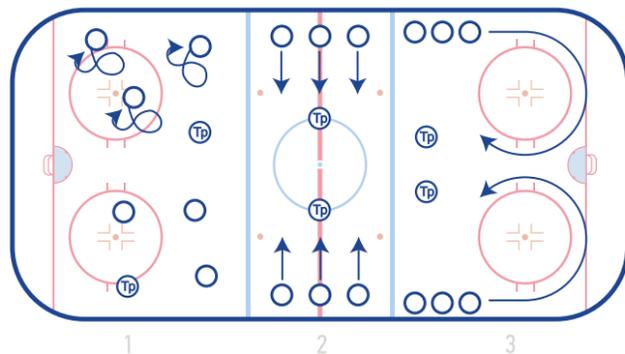


Заключительная часть

Основная часть 10 минут

1. Скольжение «фонарик» (правой и левой).
2. Скольжение «фонарик» со сменой.
3. Бег лицом вперед скользящими шагами.
4. Поворот с толчком одной ногой.
5. Контроль шайбы в основной стойке на месте.

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Основная стойка																														
2	Баланс																														
3	Прыжки																														
4	Скрестные шаги																														
5	Скольжение на одной																														
6	Скольжение на двух																														
7	Т-старт лицом вперед																														
8	Торможение																														
9	Скольжение на внутренней стороне лезвия																														
10	Скольжение внешней стороне лезвия																														
11	Скольжение «фонарик» (правой и левой)																														
12	Скольжение «фонарик» со сменой																														
13	Бег лицом вперед скользящими шагами																														
14	Поворот с толчком одной ногой																														
15	Контроль шайбы в основной стойке на месте																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
Дата:		Время:					Тренер:					Группа:																			

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Основная стойка															
2	Баланс															
3	Прыжки															
4	Скрестные шаги															
5	Скольжение на одной															
6	Скольжение на двух															
7	Т-старт лицом вперед															
8	Торможение															
9	Скольжение на внутренней стороне лезвия															
10	Скольжение внешней стороне лезвия															
11	Скольжение «фонарик» (правой и левой)															
12	Скольжение «фонарик» со сменой															
13	Бег лицом вперед скользящими шагами															
14	Поворот с толчком одной ногой															
15	Контроль шайбы в основной стойке на месте															
Дата:		Время:					Группа:									
Тренер:					Эксперт:											



СОДЕРЖАНИЕ

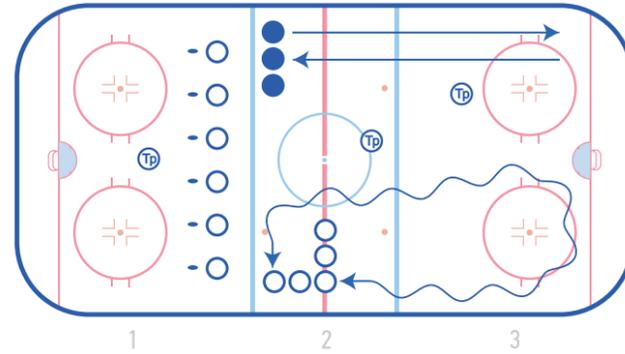
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

- Скольжение на двух ногах в приседе (различные углы, до полного приседа).
- Скольжение на двух ногах лицом вперед.
- Скольжение на двух ногах спиной вперед.
- Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами.
- V-старт лицом вперед.
- Ведение шайбы, не отрывая от крюка – широкое, короткое комбинирование.
- Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, сзади, комбинирование.

Тренер объясняет и показывает какие технические приёмы и элементы требуется выполнить. Затем по сигналу тренера юные хоккеисты выполняют упражнения.

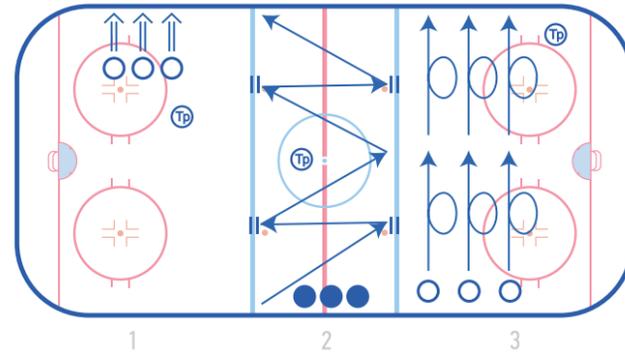


Основная часть

Основная часть 20 минут

1. Броски с удобной и неудобной стороны.
2. Торможение с поворотом на 90° на одной ноге (влево/вправо).
3. Скольжение - «восьмерка» на внутренней стороне лезвия конька лицом вперед.

Тренер объясняет и показывает какие технические приёмы и элементы требуется выполнить. Затем по сигналу тренера юные хоккеисты выполняют упражнения.

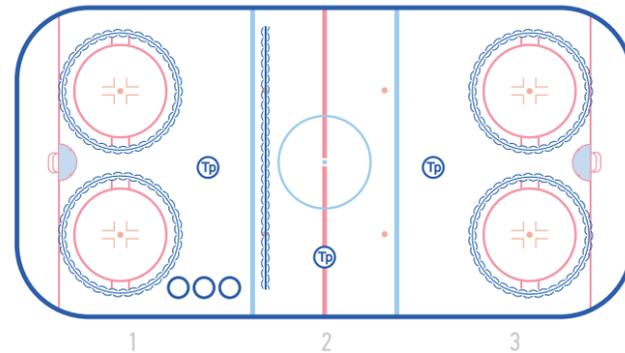


Заключительная часть

Заключительная часть 20 минут

- «Полуфонарик» движение одной ногой (л, п).
- Скольжение спиной вперед «фонарик» движение одной ногой (л, п) со сменой.
- Старт спиной вперед, скольжение «фонарик».
- Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед.
- Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п).
- Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п).
- Скольжение «фонарик» по кругу спиной вперед, толчковый «внешний» конек.

Тренер объясняет и показывает какие технические приёмы и элементы требуется выполнить. Затем по сигналу тренера юные хоккеисты выполняют упражнения.



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Скольжение на двух ногах в приседе																														
2	Скольжение на двух ногах лицом вперед																														
3	Скольжение на двух ногах спиной вперед																														
4	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами																														
5	V-старт лицом вперед																														
6	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – широкое, короткое комбинирование																														
7	Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, сзади комбинирование																														
8	Броски с удобной и неудобной стороны																														
9	Торможение с поворотом на 90° на одной ноге																														
10	Скольжение-«Восьмерка» на внутренней стороне лезвия конька лицом вперед.																														
11	«Полуфонарик» движение одной ногой																														
12	Скольжение спиной вперед «фонарик» движение одной ногой со сменой																														
13	Старт спиной вперед, скольжение «фонарик»																														
14	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед																														
15	Поворот с толчком одной ногой и скольжением																														
16	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда																														
17	Скольжение «фонарик» по кругу спиной вперед, толчковый «внешний» конек																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
Дата:		Время:					Тренер:					Группа:																			

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Скольжение на двух ногах в приседе															
2	Скольжение на двух ногах лицом вперед															
3	Скольжение на двух ногах спиной вперед															
4	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами															
5	V-старт лицом вперед															
6	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – широкое, короткое комбинирование															
7	Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, сзади комбинирование															
8	Броски с удобной и неудобной стороны															
9	Торможение с поворотом на 90° на одной ноге															
10	Скольжение-«Восьмерка» на внутренней стороне лезвия конька лицом вперед.															
11	«Полуфонарик» движение одной ногой															
12	Скольжение спиной вперед «фонарик» движение одной ногой со сменой															
13	Старт спиной вперед, скольжение «фонарик»															
14	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед															
15	Поворот с толчком одной ногой и скольжением															
16	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда															
17	Скольжение «фонарик» по кругу спиной вперед, толчковый «внешний» конек															
Дата:		Время:					Группа:									
Тренер:		Эксперт:														



СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Передвижение на коньках, после пересечения второй синей линии игроки останавливаются и опускаются на одно колено, затем встают и продолжают движение;
- Скольжение - «восьмерка» на внутренней стороне лезвия лицом вперед;
- Скольжение - «восьмерка» на внешней стороне лезвия лицом вперед;
- Скольжение - «восьмерка» на внешней стороне лезвия спиной вперед;
- Скольжение - «восьмерка» на внутренней стороне лезвия спиной вперед;
- Скольжение - «змейка» на одной ноге (л/п) лицом вперед;
- Скольжение - «змейка» на одной ноге (л/п) спиной вперед;
- Скольжение - «ножницы (скрестный шаг) маленькие» лицом вперед;
- Скольжение - «ножницы (скрестный шаг) большие» лицом вперед.

Основная часть 20 минут

1. Работа над балансом и координацией в группах:
 - Основная стойка;
 - Вставание со льда;
 - Баланс на одной ноге (л/п);
 - Прыжки на стопе (л/п), с левой на правую;
 - Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой;
 - Скольжение на двух ногах;
 - Скольжение на одной ноге лицом вперед;
 - Скольжение на одной ноге спиной вперед;
 - Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа);
 - Скольжение на одной ноге - носок на шайбе.

Основная часть 20 минут

1. Выполнение различных действий для развития баланса:
 - Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной;
 - Вставание со льда (после кувырка, после поворотов корпуса лежа);
 - Баланс на одной ноге с закрытыми глазами (л/п);
 - Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы;
 - Приседание на одной ноге (разные углы) и удержание позы;
 - Бег на месте, в движении/спиной вперед;
 - Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы;
 - Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах;
 - Скольжение на двух ногах спиной вперед
 - Танцы на льду (Лунная походка).

Заключительная часть 10 минут

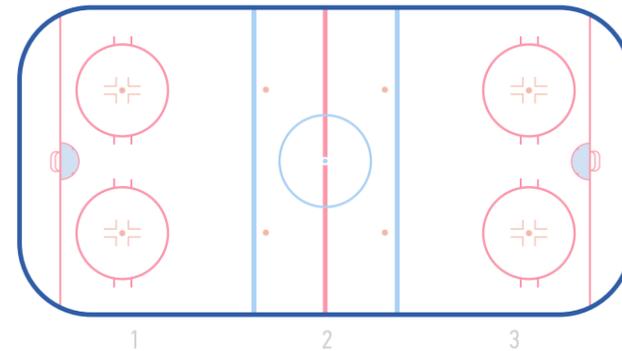
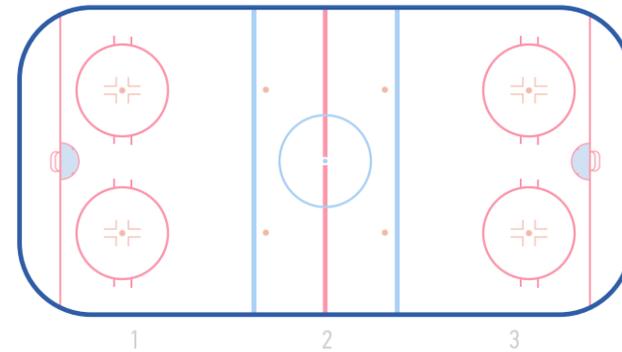
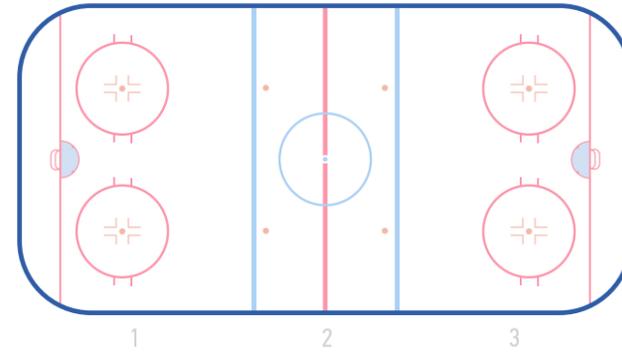
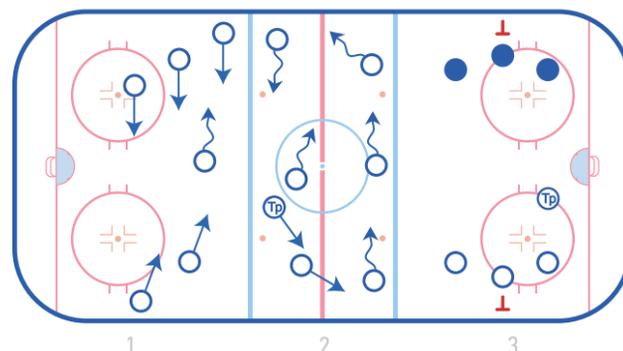
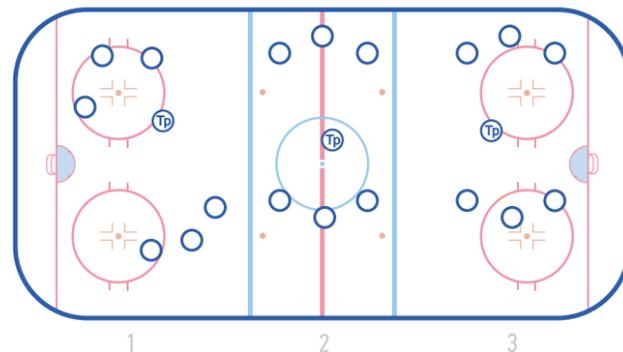
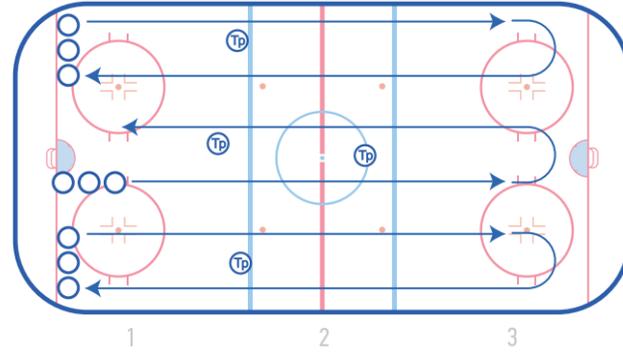
- Хоккеисты делаются на две группы:
 - первая группа играет в «салки», начинает водить тренер;
 - вторая группа играет в хоккей теннисным мячом в формате 3:3;
 - после трех минут активности тренер делает питьевую паузу, затем происходит смена групп.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Полное выпрямление толчковой ноги, опорная нога согнута, интервал между хоккеистами минимум 3 м, выполнять с двух сторон площадки.

Тренер следит за правильностью выполнения, контролирует выполнение упражнения в разные стороны.

Создание позитивной атмосферы. Взятие ворот засчитывается только после двух передач, необходимо попасть мячом в конус и сбить его. Разрешается ведение мяча коньками. Вместо ворот используется конус. Вместо ворот используется конус.



СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Бег лицом вперед скользящими шагами.
- Поворот с толчком одной ногой.
- Повороты без отрыва коньков от льда (л/п).

Основная часть 20 минут

1. Ведение шайбы в основной стойке короткое.
2. Ведение шайбы, не отрывая от крюка – руки широко.
3. Ведение шайбы, не отрывая от крюка – ротация.
4. Ведение шайбы, не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком сбоку.
5. Ведение шайбы, не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди.
6. Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке.
7. Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п).
8. V-старт лицом вперед при скольжении спиной вперед.
9. Скольжение – «восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед.
10. Скольжение «фонарик» со сменой спиной вперед.
11. Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п).
12. Старт спиной вперед скольжение фонариками.

Основная часть 20 минут

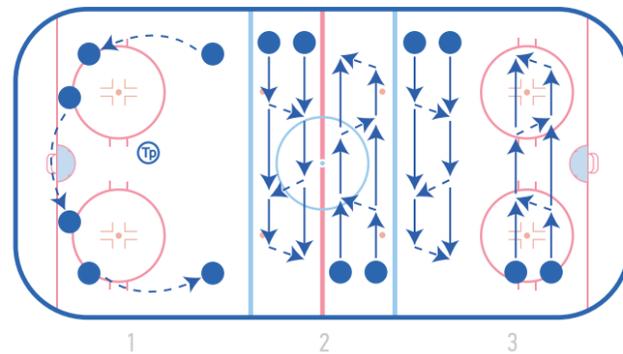
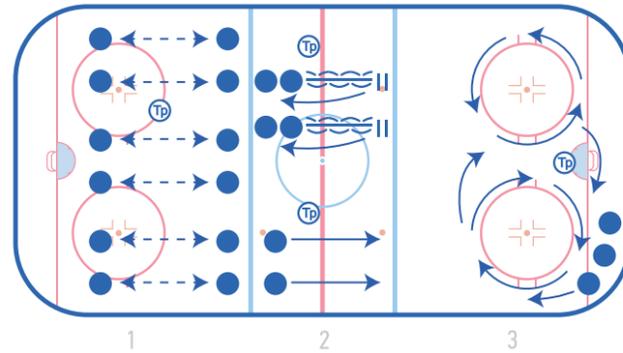
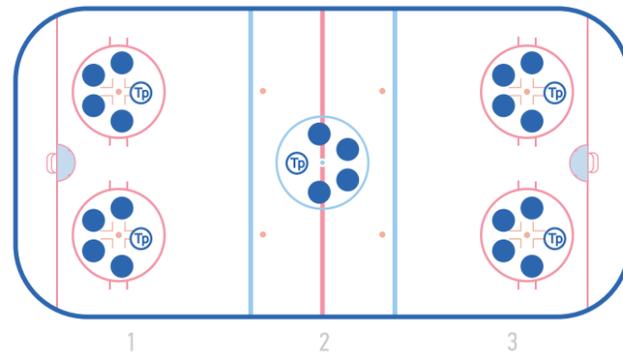
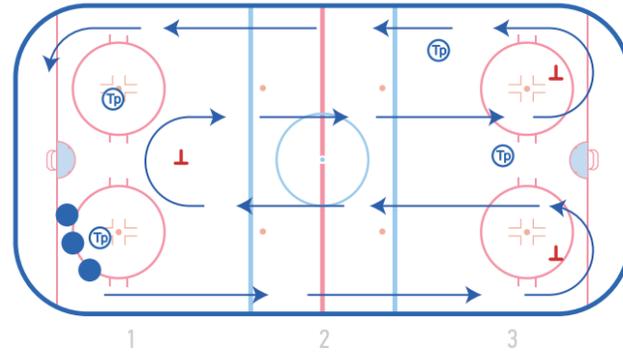
1. Передача шайбы броском через борт.
2. Ведение шайбы, «с переносом», «змейкой».
3. Плетением* плавная смена направлений.
4. Ведение шайбы, не отрывая от крюка – узкое с передачей партнеру.
5. Подбивание клюшки снизу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Юные хоккеисты выполняют указанные упражнения, начинают из положения «основная стойка». Выполняется по два повторения каждого упражнения, после чего меняется направление движения.

Тренер демонстрирует технические приемы и обращает внимание на ключевые моменты. После этого фиксирует в протоколе свои замечания по каждому хоккеисту.

Тренер объясняет и показывает кание технические приёмы и элементы требуется выполнить. Затем по сигналу тренера юные хоккеисты выполняют упражнения.



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Ведение шайбы в основной стойке короткое																														
2	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – руки широко																														
3	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – ротация																														
4	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком сбоку																														
5	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди																														
6	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке																														
7	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда																														
8	V-старт лицом вперед при скольжении спиной вперед																														
9	Скольжение – «восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед																														
10	Скольжение «фонарик» со сменой спиной вперед																														
11	Поворот скрестными шагами лицом вперед																														
12	Старт спиной вперед скольжение фонариками																														
13	Передача шайбы броском через борт																														
14	Ведение шайбы, «с переносом» «змейкой»																														
15	«Плетением» плавная смена направлений																														
16	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – узкое с передачей партнеру																														
17	Подбивание клюшки снизу																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
Дата:		Время:					Тренер:					Группа:																			

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Ведение шайбы в основной стойке короткое															
2	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - руки широко															
3	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - ротация															
4	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком сбоку															
5	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди															
6	Передача шайбы броском с "неудобной" в основной стойке															
7	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда															
8	V-старт лицом вперед при скольжении спиной вперед															
9	Скольжение-"Восьмерка" на внешней поверхности лезвия спиной вперед															
10	Скольжение «фонарик» со сменой спиной вперед															
11	Поворот скрестными шагами лицом вперед															
12	Старт спиной вперед скольжение фонариками															
13	Передача шайбы броском через борт															
14	Ведение шайбы, "с переносом" "змейкой"															
15	"Плетением" плавная смена направлений															
16	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое с передачей партнеру															
17	Подбивание клюшки снизу															
Дата:		Время:					Группа:									
Тренер:		Эксперт:														



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

- Передвижение в парах с контролем шайбы и передачей партнеру.

Основная часть

Основная часть 20 минут

- 1.Выполнение элемента передача прием от борта, «кораблики» движение по кругу открытые, выход на бросковую позицию, бросок «заметающий» с удобной стороны.
- 2.Выполнение ведение шайбы навстречу партнеру.
- 3.Повторение технических элементов: вставание со льда, баланс на одной ноге, выпады на одно колено вперед-назад.

Основная часть 20 минут

- 1.Хоккеисты выполняют движение от тренера, который находится в центре зоны по направлению к борту и обратно, выполняя различные виды контроля шайбы.
- 2.Выполнение технического приема бег скрестными шагами спиной вперед по кругу, игрок выполняет два круга по два повторения с правой и левой стороны.
- 3.Выполнение ведения шайбы «с переносом», «змейкой», «плетением» по кругу, затем выполняется резкая смена направления, ускорение и бросок.

Заключительная часть

Заключительная часть 20 минут

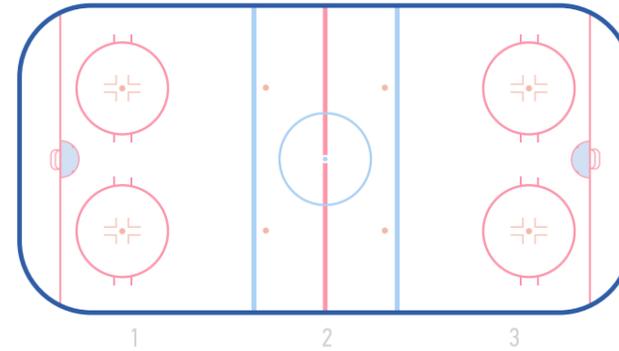
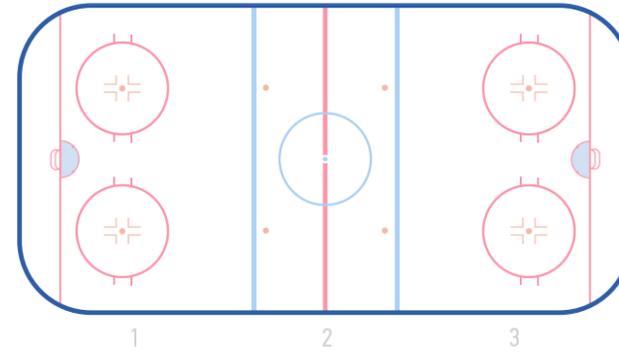
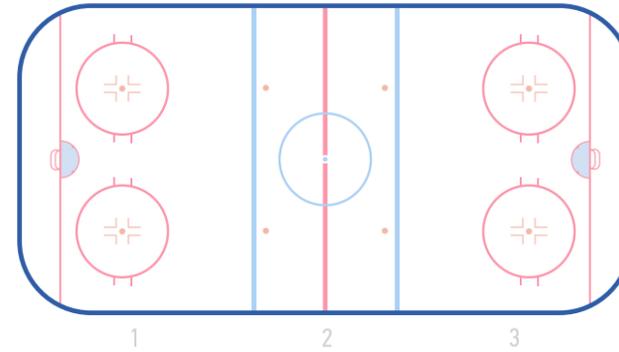
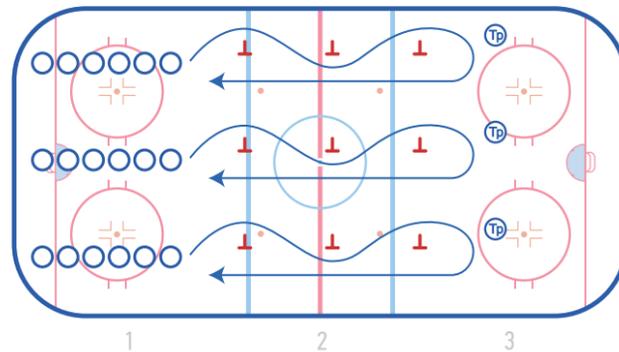
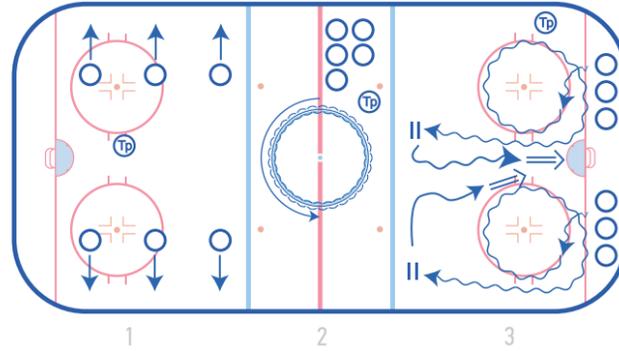
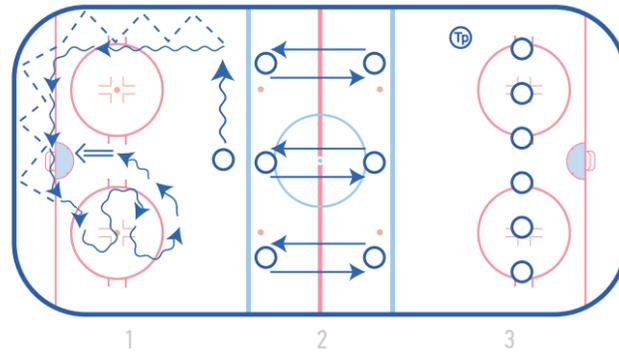
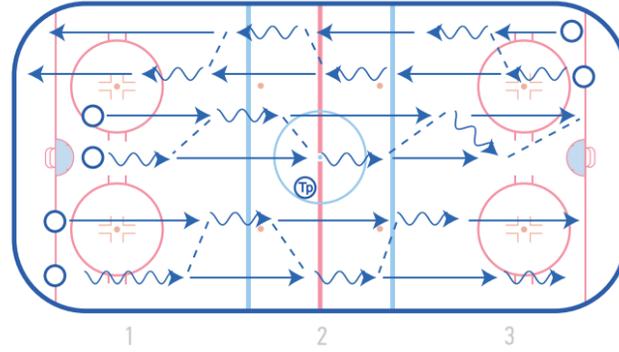
- Игроки делятся на три команды и выполняют различные варианты эстафет. Тренер использует эту часть занятия в вариативном режиме, предлагая к повторению различные технические элементы.

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Формирование навыка. Равновесие, низкая посадка. Готовность к приему шайбы: клюшка на льду, визуальный контакт. Ускорение в сторону передачи.

Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны, разными ногами и руками.

Совершенствование навыков в различных условиях.

Позитивный настрой. Формирование командных навыков командного взаимодействия.



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

- В качестве разминки тренер предлагает различные варианты бега на коньках лицом вперед с контролем шайбы.

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Формирование навыка.

Основная часть

Основная часть 20 минут

- Выполнение технического приема бег скрестными шагами спиной вперед по кругу, игрок выполняет два круга по два повторения с правой и левой стороны.
- Выполнение технического приема бег лицом вперед, поворот переход на бег спиной вперед, поворот продолжение движения лицом вперед.
- Выполнение технического приема бег спиной вперед по 8-образной траектории. Упражнение выполняется с правой и левой стороны по два повторения.

Тренер следит за правильностью выполнения, технических приемов.

Основная часть 20 минут

- Игроки выполняют движение от тренера, который находится в центре зоны по направлению к борту и обратно, выполняя различные виды контроля шайбы.
- Игроки совершенствуют технические навыки передачи и приема шайбы с удобной и неудобной стороны, после 3-4 передач меняются сторонами.
- Игроками выполняется движение с шайбой-поворот, выполнение передачи, получение шайбы от партнера и бросок по воротам.

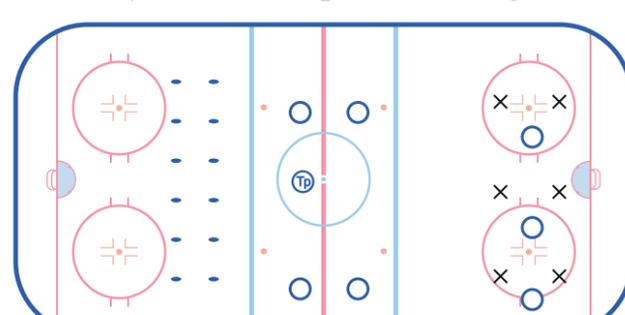
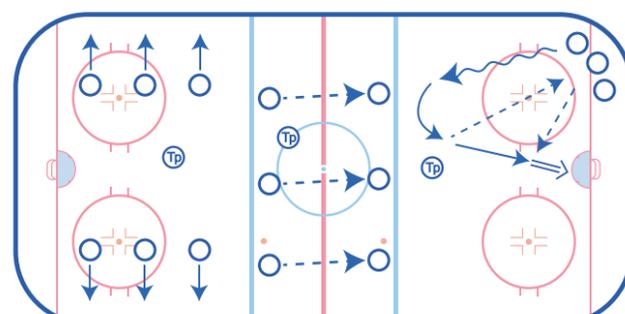
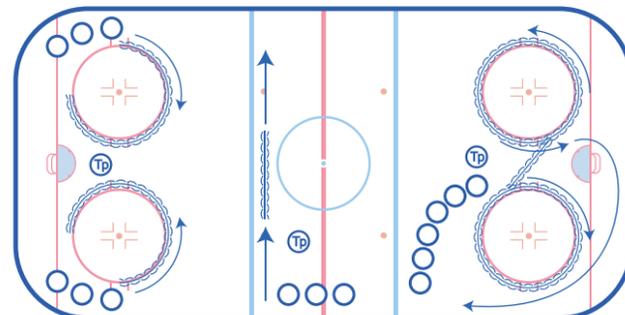
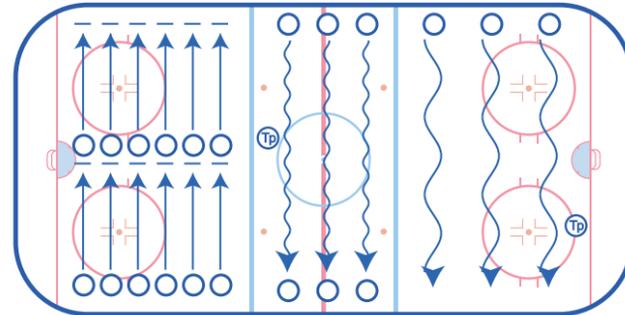
Совершенствование технических навыков контроля клюшки и шайбы в движении. Контролировать качество передач.

Заключительная часть

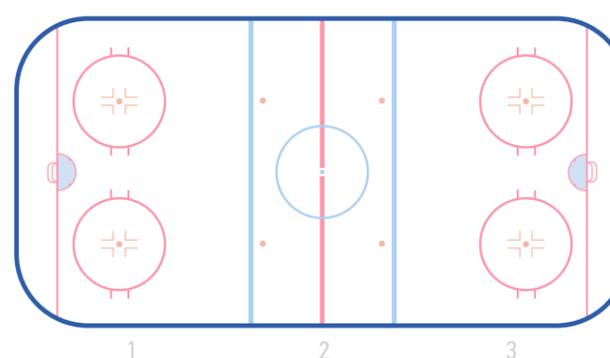
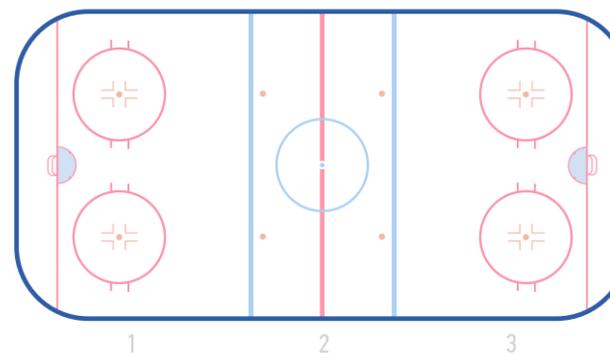
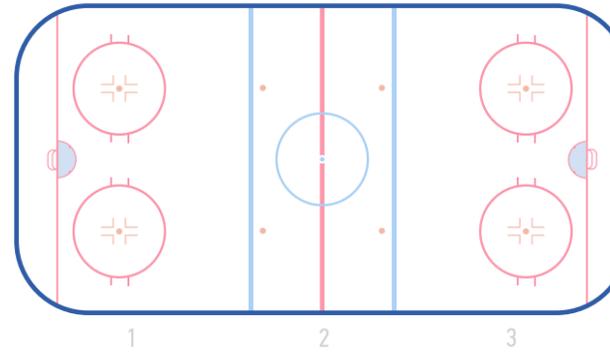
Заключительная часть 10 минут

- Предлагается. Выполнить следующие действия: установить конусы, два игрока между ними становятся в защиту; остальные четверо по очереди двигаются за шайбой, забирают ее и пытаются провести через «защитников».

Создание позитивной атмосферы. Взятие ворот засчитывается только после двух передач. Разрешается ведение мяча коньками.



Заметки тренера



СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Ведение шайбы, «с переносом», «змейкой», «плетением» плавная смена направлений.
- Ведение шайбы с остановками, «с переносом», «змейкой», «плетением» плавная смена направлений.
- Торможение одной ногой внешней поверхностью лезвия.

Основная часть 20 минут

1. Скольжение - «восьмерка» на внешней стороне лезвия спиной вперед.
2. Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке.
3. Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке.
4. Фонарик по кругу спиной вперед, толчковый «внешний» конек.
5. Старт с предварительным поворотом.

Основная часть 20 минут

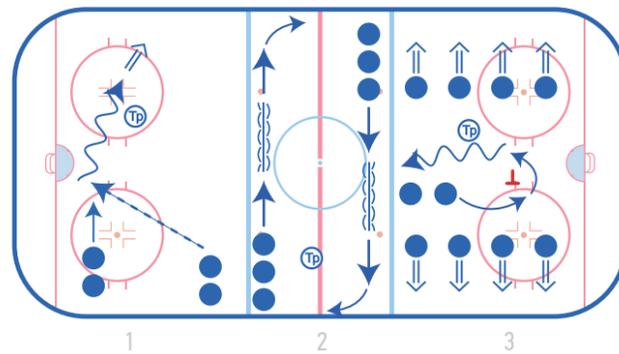
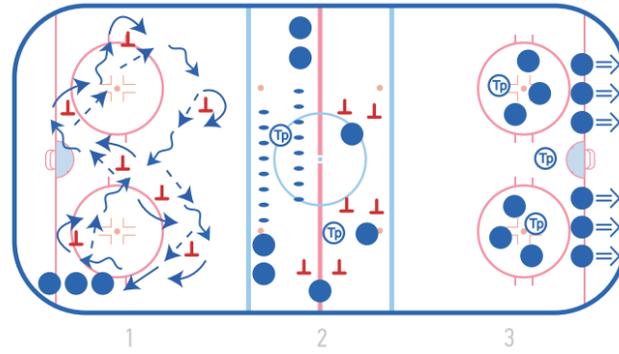
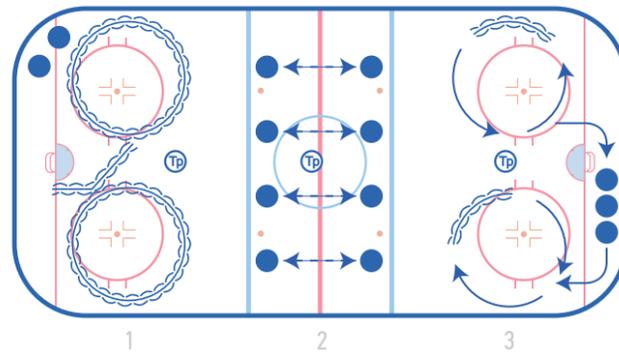
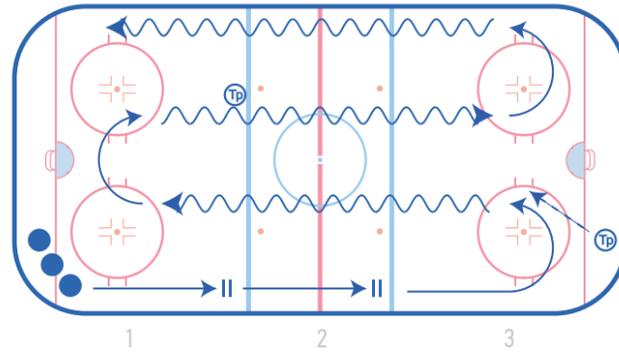
1. Передача шайбы броском в движении партнеру впереди (лидеру).
2. Бросок, заметающий с «удобной» стороны.
3. Бросок, заметающий с «неудобной» стороны.
4. Поворот скрестными шагами лицом вперед.
5. Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Юные хоккеисты выполняют указанные упражнения, начинают из положения «основная стойка». Выполняется по два повторения каждого упражнения, после чего меняется направление движения.

Тренер демонстрирует технические приемы и обращает внимание на ключевые моменты. После этого фиксирует в протоколе свои замечания по каждому хоккеисту.

Тренер объясняет и показывает какие технические приемы и элементы требуется выполнить. Затем по сигналу тренера юные хоккеисты выполняют упражнения.

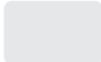


БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	Скольжение - «восьмерка» на внешней стороне лезвия спиной вперед;																															
2	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке;																															
3	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке																															
4	Фонарик по кругу спиной вперед, толчковый «внешний» конек																															
5	Старт с предварительным поворотом																															
6	Передача шайбы броском в движении партнеру впереди																															
7	Бросок, заметающий с «удобной» стороны																															
8	Бросок, заметающий с «неудобной» стороны																															
9	Поворот скрестными шагами лицом вперед																															
10	Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед																															
Средняя оценка																																
Итоговый рейтинг																																
Дата:		Время:					Тренер:					Группа:																				

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Скольжение - "Восьмерка" на внешней стороне лезвия спиной вперед;															
2	Передача шайбы броском с "удобной" в основной стойке;															
3	Передача шайбы броском с "неудобной" в основной стойке															
4	Фонарик по кругу спиной вперед, толчковый "внешний" конек															
5	Старт с предварительным поворотом															
6	Передача шайбы броском в движении партнеру впереди															
7	Бросок, заматающий с "удобной" стороны															
8	Бросок, заматающий с "неудобной" стороны															
9	Поворот скрестными шагами лицом вперед															
10	Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед															
Дата:		Время:					Группа:									
Тренер:		Эксперт:														

10. Планы-конспекты занятий вне льда

Учебный инвентарь, используемый в занятиях вне льда, условные обозначения:

	Мяч для флорбола		Лестница координационная
	Мячи		Гимнастическая палка
	Мячи		Лыжи
	Клюшка		Обручи
	Клюшка для флорбола		Стул
	Шарик воздушный		Коврик
	Конус		Куб
	Мешочек с косточками		Волейбольная сетка
	Кегли		Турник
	Корзина		Шведская лестница
	Гантели		Брусья
	Теннисная ракетка		Барьеры
	Полусфера		Подводящие упражнения для обучения вне льда
	Скакалка		Упражнения для подготовительной части занятия
	Канат		Упражнения для разучивания двигательных навыков в основной части занятия
	Мишень		Упражнения, игры, эстафеты для комбинирования и совершенствования двигательных навыков
	Бревно		Контрольные занятия
	Скамья		
	Музыкальное сопровождение		

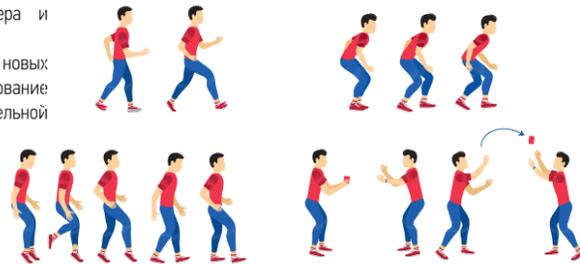
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Построение, приветствие, проверка, сообщение задач урока.
- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, колонну.
- Ходьба обычная на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий.
- Броски друг другу предмета.

Краткое повторение правил техники безопасности, напоминание о сигналах тренера и правилах тренировочного занятия в зале. Создание общего представления о новых базовых двигательных навыках, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.



30-40 минут

1. Бег: обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, в рассыпную, прыжок на месте – бег.

Выполнять упражнения по 6-8 повторений по 20-30 с. Обратить внимание занимающихся на то, чтобы спину держать прямо и ровно, голова поднята – смотреть вперед.



2. Баланс: ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «Аист», на правой и левой ноге.

Следить за правильностью выполнения. Руки выпрямить, смотреть вперед. Повторить на каждую ногу по 4-6 раз. Выполнять задержку в позе «Аист» 1-2 с.



3. Упражнения «Скалолаз».

Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно. Спина прямая. Сделать по 4-5 повторений.



4. Упражнения с клюшкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.



5. Упражнения на развитие координации – ходьба с перешагиванием клюшки.

Помогать занимающимся при затруднении, исправлять возникающие ошибки. Обеспечить при необходимости страховку для занимающихся.



6. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

Использовать пластиковые клюшки для флорбола и надувные шары. Предложить подбрасывать шары вверх.



7. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

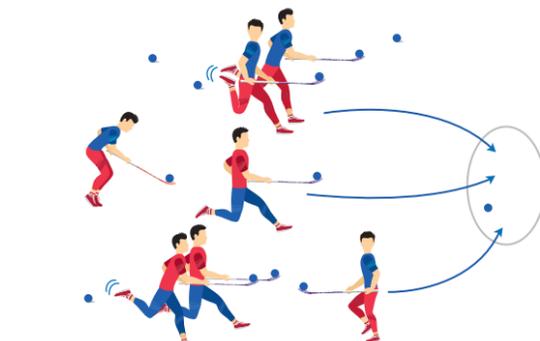
Использовать пластиковые клюшки для флорбола, броски теннисного (пластикового) мяча в стену.



10 минут

Игра «Саперы». Хоккеисты подбирают мяч или шар и несут его при помощи клюшки в установленное место.

Тренер следит за правильностью выполнения. Поддерживает веселую атмосферу занятия.



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу.
2. Бег обычный 3-4 вида.
3. Бег змейкой.
4. Прыжки.

Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну по одному, по двое, в круг, выполнение команд тренера.

Оценка производится индивидуально каждого занимающегося, но упражнение выполняется в группах.



2. Бег обычный 3-4 вида.

Выполнять упражнения



3. Бег змейкой.

Выполнять упражнения



4. Баланс: ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «Аист», на правой и левой ноге.

Следить за правильностью выполнения. Руки выпрямить, смотреть вперед. Повторить на каждую ногу по 4-6 раз. Выполнять задержку в позе «Аист» 2-3 с.



5. Стойка на одной ноге, руки на поясе, в замке за головой

Удерживать равновесие корпуса.



6. Упражнение «Скалолаз».

Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно. Спина прямая. Сделать по 4-5 повторений.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

30-40 минут

7. Ходьба с перешагиванием клюшки.

Помогать занимающимся при затруднении, исправлять возникающие ошибки.



8. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

Использовать пластиковые клюшки для флорбола и надувные шары. Предложить подбрасывать шары вверх.



9. Упражнения «Птица».

Выполнить упражнение. Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно. Спина прямая. Руку и ногу тянуть вперед. Следить за дыханием.



10. Ходьба с мешочком на голове.

Перед выполнением обратить внимание занимающихся на выполнение с правильной осанкой.



11. Движение с мячом.

Выполнить движение по прямой 10-15 метров и обратно, с остановкой мяча.



12. Движение с мячом по заданной траектории.

Выполнить движение по заданной траектории 12-15 м с остановкой и продолжением движения.



13. Удары по мячу.

Выполнить серию ударов по мячу правой и левой ногой.



14. Удары по движущемуся мячу.

Выполнить серию ударов по движущемуся мячу правой и левой ногой.



15. Упражнение «Краб».

Выполнить упражнение «Краб», оценить правильность выполнения команд.



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	Строевые упражнения																															
2	Бег обычный																															
3	Бег змейкой																															
4	Баланс																															
5	Стойка на одной ноге, руки на поясе, в замке за головой																															
6	Упражнение «Скалолаз»																															
7	Ходьба с перешагиванием клюшки																															
8	Упражнение с клюшкой – контроль предмета																															
9	Упражнения «Птица»																															
10	Ходьба с мешочком на голове																															
11	Движение с мячом																															
12	Движение с мячом по заданным траекториям																															
13	Удары по мячу																															
14	Удары по движущемуся мячу																															
15	Упражнение «Краб»																															
Средняя оценка																																
Итоговый рейтинг																																
Дата:		Время:					Тренер:					Группа:																				

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Строевые упражнения															
2	Бег обычный															
3	Бег змейкой															
4	Баланс															
5	Стойка на одной ноге, руки на поясе, в замке за головой															
6	Упражнение «Скалолаз»															
7	Ходьба с перешагиванием клюшки															
8	Упражнение с клюшкой – контроль предмета															
9	Упражнения «Птица»															
10	Ходьба с мешочком на голове															
11	Движение с мячом															
12	Движение с мячом по заданным траекториям															
13	Удары по мячу															
14	Удары по движущемуся мячу															
15	Упражнение «Краб»															
Дата:		Время:					Группа:									
Тренер:		Эксперт:														

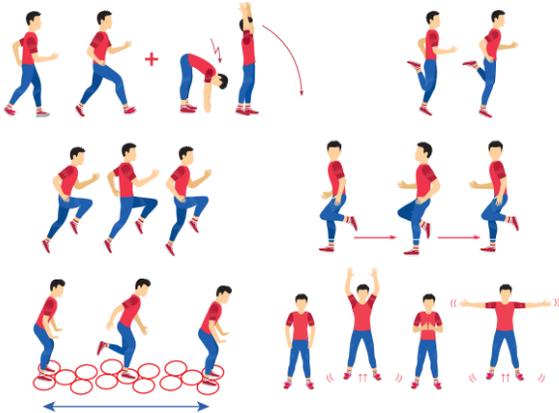
СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
 - на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу, с наклонами.
- Бег с захлестыванием голени, подъемом бедра, спиной вперед, остановкой в конце прямой и падением на мат.
- Прыжки на одной ноге по клеткам.
- Прыжки на месте.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

1. Упражнение «Птица».

Повторить основные детали техники выполнения упражнения.



2. Упражнение «Скалолаз».

Повторить основные детали техники выполнения упражнения.



3. Упражнение «Приседание в парах».

Познакомить с техникой выполнения. Обратите внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, взаимодействуя с партнером.



4. Упражнения «Отведение ноги в сторону».

Познакомить с техникой выполнения. Обратите внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, безопорную ногу выпрямлять, спина прямая – небольшой наклон, смотреть вперед, руки или впереди или за спиной.



5. Упражнение «Перекал мяча».

Познакомить с техникой выполнения. Начать выполнять в парах.



6. Упражнение «Краб».

Выполнить упражнение «Краб», двигаясь в разные стороны.



7. Упражнение «Скрепка».

Занимающиеся занимают исходное положение, по сигналу тренера поднимают ноги, удерживают тело 1-2 с.

8. Упражнение «Кольцо».

Познакомить с техникой выполнения, использовать подводящее упражнение.



10 минут

Минифутбол.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 4 минуты.



СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

1. Ходьба.
2. Бег.
3. Бег змейкой.
4. Прыжки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

1. Упражнение с мячом на быстроту.

Выполнить упражнение. По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 7-10 с максимальном темпе.

1



2. Упражнение броски на точность на месте

Выполнения базовых двигательных навыков – бросок на точность на месте.

2



3. Упражнение броски на точность в движении.

Выполнения базовых двигательных навыков – бросок на точность в движении.

3



4. Упражнение удары по мячу на точность на месте.

Выполнения базовых двигательных навыков – удар по мячу на точность на месте.

4



5. Упражнение удары по мячу на точность в движении

Выполнения базовых двигательных навыков – удар по мячу на точность в движении.

5



6. Броски мяча в корзину на точность.

Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками, левой, правой.

6



СОДЕРЖАНИЕ

30-40 минут

7. Упражнение подъем мяча сидя на скамейке.

Выполнить упражнение с задержкой ног вверху в течение 1-2 с.

7



8. Упражнение «Приседание в парах».

Выполнить упражнение. Обратит внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, взаимодействуя с партнером.

8



9. Упражнение «Уголок».

Выполнить упражнение. Обратит внимание занимающихся на то, чтобы не сгибали ноги в коленях, держали спину прямой.

9



10. Упражнение для мышц брюшного пресса.

Выполнить упражнение.

10



11. Упражнение присед спиной вперед в парах.

Выполнить упражнение. Обратит внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, взаимодействуя с партнером.

11



12. Упражнения «Отведение ноги в сторону».

Выполнить упражнение. Обратит внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, безопорную ногу выпрямлять, спина прямая – небольшой наклон, смотреть вперед, руки или впереди или за спиной.

12



13. Прыжки.

Выполнить комплекс прыжков.

13



14. Ускорение.

Выполнить различные варианты упражнения: самостоятельно, по сигналу тренера.

14



15. Торможение.

Выполнить различные варианты упражнения: останавливаться самостоятельно, по сигналу тренера.

15



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Упражнение с мячом на быстроту																														
2	Упражнение броски на точность на месте																														
3	Упражнение броски на точность в движении																														
4	Упражнение удары по мячу на точность на месте																														
5	Упражнение удары по мячу на точность в движении																														
6	Броски мяча в корзину на точность																														
7	Упражнение подъем мяча сидя на скамейке																														
8	Упражнение «Приседание в парах»																														
9	Упражнение «Уголок»																														
10	Упражнение для мышц брюшного пресса																														
11	Упражнение присед спиной вперед в парах																														
12	Упражнения «Отведение ноги в сторону»																														
13	Прыжки																														
14	Ускорение																														
15	Торможение																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
Дата:		Время:					Тренер:					Группа:																			

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Упражнение с мячом на быстроту															
2	Упражнение броски на точность на месте															
3	Упражнение броски на точность в движении															
4	Упражнение удары по мячу на точность на месте															
5	Упражнение удары по мячу на точность в движении															
6	Броски мяча в корзину на точность															
7	Упражнение подъем мяча сидя на скамейке															
8	Упражнение «Приседание в парах»															
9	Упражнение «Уголок»															
10	Упражнение для мышц брюшного пресса															
11	Упражнение присед спиной вперед в парах															
12	Упражнения «Отведение ноги в сторону»															
13	Прыжки															
14	Ускорение															
15	Торможение															
Дата:				Время:					Группа:							
Тренер:							Эксперт:									

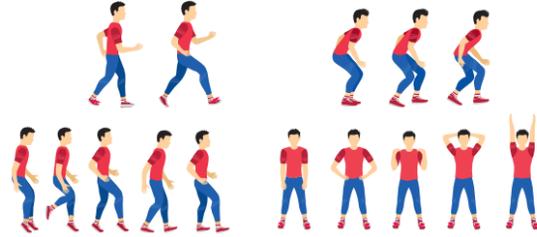
СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
 - на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Комплекс упражнений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

1 Ходьба по скамейке лицом вперед, правым и левым боком.

Упражнение «контроль баскетбольного мяча в движении» левой рукой.

1



2. Падение спиной вперед.

Упражнение падения спиной вперед. Выполнить упражнение на матах со страховкой.

2



3. Падение вперед.

Упражнение падения вперед. Выполнить упражнение на матах со страховкой.

3



4. Упражнение «Метание мяча на дальность» – двумя руками из-за головы.

Выполнить упражнение, бросок мяча на дальность из-за головы.

4



5. Упражнение «Метание мяча на дальность» – двумя руками от груди.

Выполнить упражнение, бросок мяча на дальность из-за головы, от груди.

5



6. Упражнение «Метание мяча на дальность» – нижний.

Выполнить упражнение, нижний бросок мяча на дальность.

6



СОДЕРЖАНИЕ

30-40 минут

7. Удар по предмету – предметом (ракеткой).

Выполнить удары по движущемуся предмету. Использовать ракетки и надувной шар. Выполнять упражнение в парах.

7



8. Удар по предмету – рукой.

Выполнения ударов по предмету.

8



9. Бег в парах.

Бег обычный за руки по двое,

9



10. Волейбол (элементы).

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют два тайма по 4 минуты.

10



11. Флорбол (элементы), гандбол (элементы).

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют два тайма по 4 минуты.

11



12. Упражнение «контроль баскетбольного мяча на месте» правой рукой.

Выполнить упражнение.

12



13. Упражнение «контроль баскетбольного мяча на месте» левой рукой.

Выполнить упражнение.

13



14. Упражнение «контроль баскетбольного мяча в движении» правой рукой.

Выполнить упражнение.

14



15. Упражнение «контроль баскетбольного мяча в движении» левой рукой.

Выполнить упражнение.

15



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Ходьба по скамейке лицом вперед, правым и левым боком.																														
2	Падение спиной вперед																														
3	Падение вперед																														
4	Упражнение «Метание мяча на дальность - двумя руками из-за головы»																														
5	Упражнение «Метание мяча на дальность» - двумя руками от груди.																														
6	Упражнение «Метание мяча на дальность» - нижний																														
7	Удар по предмету – предметом (ракеткой)																														
8	Удар по предмету – рукой																														
9	Бег в парах																														
10	Волейбол (элементы)																														
11	Флорбол (элементы), Гандбол (элементы)																														
12	Упражнение «контроль баскетбольного мяча на месте» правой рукой																														
13	Упражнение «контроль баскетбольного мяча на месте» левой рукой																														
14	Упражнение «контроль баскетбольного мяча в движении» правой рукой																														
15	Упражнение «контроль баскетбольного мяча в движении» левой рукой																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
Дата:		Время:					Тренер:					Группа:																			

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Ходьба по скамейке лицом вперед, правым и левым боком.															
2	Падение спиной вперед															
3	Падение вперед															
4	Упражнение «Метание мяча на дальность - двумя руками из-за головы»															
5	Упражнение «Метание мяча на дальность» - двумя руками от груди.															
6	Упражнение «Метание мяча на дальность» - нижний															
7	Удар по предмету – предметом (ракеткой)															
8	Удар по предмету – рукой															
9	Бег в парах															
10	Волейбол (элементы)															
11	Флорбол (элементы), Гандбол (элементы)															
12	Упражнение «контроль баскетбольного мяча на месте» правой рукой															
13	Упражнение «контроль баскетбольного мяча на месте» левой рукой															
14	Упражнение «контроль баскетбольного мяча в движении» правой рукой															
15	Упражнение «контроль баскетбольного мяча в движении» левой рукой															
Дата:				Время:					Группа:							
Тренер:							Эксперт:									

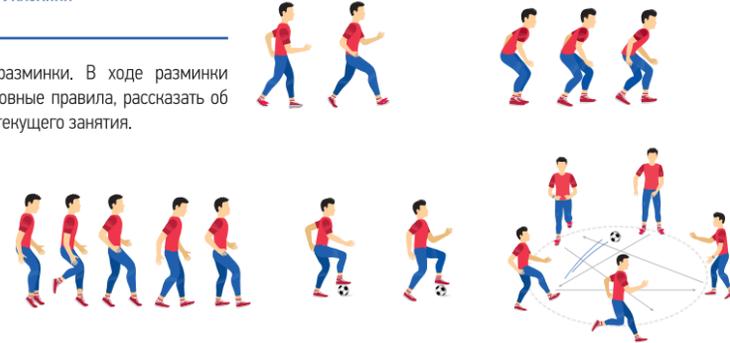
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
 - на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Прыжки со сменой ног на мяче.
- Выполнение передачи мяча на месте.

Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

1. Игра саперы. Хоккеисты подбирают мяч или шар и несут его при помощи клюшки. Игра выполняется в формате эстафеты. Участники делятся на группы и переносят свои предметы по очереди.

Тренер следит за правильностью выполнения. Поддерживает веселую атмосферу занятия.



2. Упражнения с клюшкой.

Использовать легкую пластиковую клюшку. Занимающиеся выполняют упражнение парами. Начинают с обычной передачи клюшки, постепенно увеличивая расстояние.



3. Упражнение «Тяни, толкай!».

В первом варианте задача заключается в том, чтобы затянуть партнера на свою сторону, участники держатся двумя руками. Второй вариант – выталкивать партнера, при этом задача – не заступить на половину партнера и контролировать положение. Объяснить занимающимся, что можно использовать различную величину усилий.



4. Броски мяча в корзину на точность.

Повторить технику выполнения бросков мяча на точность. Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками.



5. Броски и ловля мяча.

Повторить детали техники выполнения бросков мяча с одного и трех шагов. Повторить детали техники выполнения ловли мяча. Выполнить упражнение в парах, постепенно увеличивая расстояние между занимающимися.



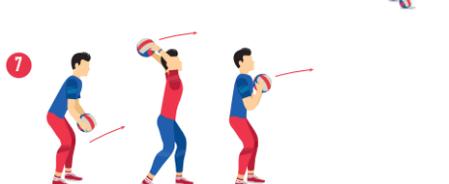
6. Упражнения «Передачи мяча» с изменением темпа по сигналу тренера.

Разделить занимающихся на группы, начать выполнение передач, по сигналу тренера увеличить темп.



7. Упражнение «Метание мяча на дальность».

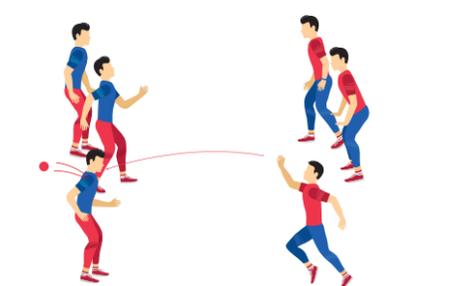
Познакомить занимающихся с техникой выполнения бросков мяча на дальность из разных положений: из-за головы, от груди. Обратит внимание на исходное положение ног при разных вариантах броска. Выполнить упражнение в сначала по одному, затем в парах, постепенно увеличивая расстояние между занимающимися.



10 минут

Подвижная игра «Перестрелка».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют два тайма по 4 минуты.



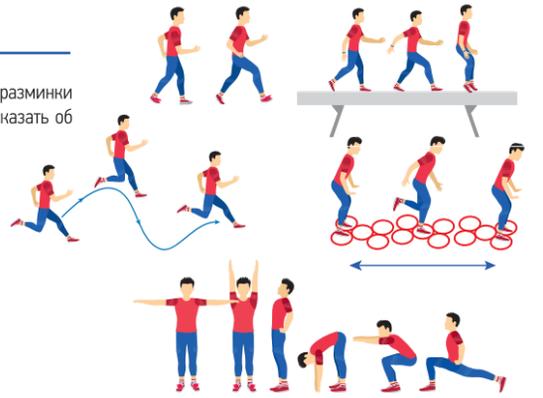
СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Ходьба по скамейке лицом вперед, правым и левым боком.
- Бег обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360°, с остановкой по сигналу тренера.
- Прыжки.
- Комплекс упражнений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

1. Прыжок в высоту.

Выполнить упражнение.



2. Упражнение «Контроль баскетбольного мяча в движении» спиной вперед – правой рукой.

Выполнить упражнение.



3. Упражнение «Контроль баскетбольного мяча в движении» спиной вперед – левой рукой.

Выполнить упражнение.



4. Прыжок-приземление – передвижение с преодолением препятствий.

Выполнить прыжок с высоты (30-40 см), приземлением на две ноги, продолжением движения (ходьба, бег) с преодолением препятствий.



5. Прыжок-приземление – передвижение с преодолением препятствий и контролем мяча.

Выполнить прыжок с высоты (30-40 см), приземлением на две ноги, продолжением движения (ходьба, бег) с преодолением препятствий и дальнейшим контролем мяча.



СОДЕРЖАНИЕ

30-40 минут

6. Прыжок через препятствие на месте.

Выполнить упражнение на месте. Обеспечить страховку.



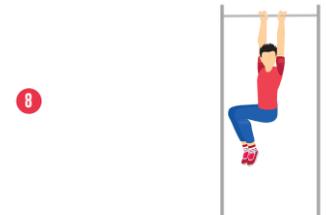
7. Прыжок через препятствие в движении.

Выполнить упражнение в движении. Обеспечить страховку.



8. Вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения 5 сек.

Выполнить упражнение.



9. Вис хватом сверху. Подъем выпрямленных ног.

Выполнить упражнение.



10. Сгибание и разгибание рук.

Выполнить упражнение.



11. Упражнение для мышц брюшного пресса «Велосипед».

Выполнить упражнение



12. Присед на одной ноге.

Выполнить упражнение



11. Заключение

Хоккей занимает особое место в семье спортивных игр, являясь одним из наиболее сложных видов спорта. От того, насколько качественно будут освоены юными хоккеистами базовые технические приёмы, зависит эффективность дальнейшей спортивной подготовки. Основная сложность подготовки начинающих хоккеистов заключается в необходимости обучаться и тренироваться в новой среде – на льду и на коньках. Юным спортсменам нужно развивать в себе такие качества, которые позволят быстро принимать решения и действовать в условиях ограниченного пространства и времени, постоянного силового единоборства. Все перечисленное требует длительной планомерной подготовки, терпения и трудолюбия от юного спортсмена и, конечно, многогранного мастерства тренера. Тренер – это профессионал, которому родители доверяют обучение своего ребенка хоккею, полагаясь на его знания и опыт.

В издании представлены программы упражнений, которые находятся в «библиотеке» программ и упражнений НППХ «Красная Машина». Планы занятий составлены на основе практических рекомендаций специалистов, в том числе зарубежных. Большая часть программ опубликована рецензируемыми научными журналами, в которых показана их эффективность при обучении и тренировке начинающих хоккеистов.

Все программы и упражнения соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОСДО). Они обеспечивают реализацию базовых принципов ФГОСДО в отношении использования средств, методов, а также других значимых параметров занятий. Базовые принципы обучения – «от простого к сложному», «от изученного к новому». Упражнения классифицированы по преимущественной направленности. Материалы издания позволяют тренеру легко создать новую программу упражнений, которая будет соответствовать характеристикам определенного уровня обучения и конкретной группы юных хоккеистов.

В заключение напомним тренеру о нескольких важных вопросах, которые были рассмотрены в приложении:

- проведение занятий в той или иной возрастной группе должно иметь оздоровительный и ознакомительный эффект;
- исключительно важным является позитивное эмоциональное восприятие занятий начинающим хоккеистом;
- материал издания структурирован для удобства работы тренера (терминология и понятийный аппарат приближены к ситуации спортивной тренировки), но ни в коем случае не является догмой;
- тренер опирается на уровни обучения;
- тренер создает модели команд;
- тренер использует модификации программ;
- тренер применяет разнообразный инвентарь, главное требование — это его безопасность для занимающихся;
- тренер максимально эффективно использует лед, ориентируясь на предложенные схемы деления площадки;
- на занятиях преобладает игровой метод, он используется, как правило, во второй половине занятия;
- тренер составляет планы-графики для освоения технических приёмов;
- тренер использует планы-графики для внеледовой подготовки, обучения базовым двигательным навыкам;
- планы тренировочных занятий являются ориентирами в организации процесса обучения.



10

