



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЕРТИКАЛЬ» Г. ДАЛЬНЕГОРСКА
ул. Осипенко - 15, г. Дальнегорск, Приморский край, 692446
тел.8(42373)3-29-91, E-mail: lena.vertikal@yandex.ru; <http://vertikal-dalnegorsk.ru/>
ОГРН 1022500617369; ИНН/КПП 2505008132/250501001

Методическая разработка тренировочного занятия по хоккею с шайбой

Тренер-преподаватель: Губанков Сергей Васильевич.

Место работы: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Вертикаль» г.Дальнегорска
«Вертикаль» г. Дальнегорска

Тема: «Совершенствование техники ведения, обводки и завершающего броска в движении».

Целевая аудитория: Юноши 12–14 лет (группа учебно-тренировочного этапа).

Продолжительность: 90 минут.

Место проведения: Ледовая арена.

Инвентарь: Конусы (8 шт.), стойки для слалома (6 шт.), барьеры низкие (4 шт.), хоккейные ворота (2 шт.), шайбы.

Пояснительная записка

Данная методическая разработка направлена на комплексное развитие технико-тактических действий юных хоккеистов. В возрасте 12–14 лет происходит активное закрепление базовых навыков катания и работы с клюшкой, а также формирование игрового мышления. Акцент делается на выполнении технических элементов на высокой скорости, что максимально приближает условия тренировки к игровым.

В российской тренерской школе традиционно уделяется большое внимание культуре паса, правильному положению корпуса при ведении и агрессивности на пятаке — эти элементы интегрированы в структуру занятия.

Цели и задачи

- **Образовательная:** Совершенствовать технику короткого и длинного ведения шайбы, финтов корпусом («улитка», перевод под собой) и кистевого броска сходу.
- **Развивающая:** Развивать координацию движений, периферическое зрение, взрывную силу ног и игровую выносливость.

- **Воспитательная:** Формировать чувство ответственности за командный результат, умение быстро принимать решения в условиях ограниченного времени.

Подготовительная часть (на земле, 15 минут)

1. **Построение, приветствие, сообщение задач (2 мин).** Проверка готовности экипировки (наличие капы, защита шеи, заточка коньков).
2. **Легкий бег, вращения суставов (3 мин):** разминка голеностопов, коленей, плечевых суставов без отягощения.
3. **Динамическая растяжка (5 мин):** выпады с поворотом корпуса, махи ногами, наклоны. Особое внимание уделяется задней поверхности бедра и мышцам кора.
4. **Имитационные упражнения со жгутом (5 мин):**
 - Имитация шага хоккеиста на месте с сопротивлением резинового эспандера.
 - Бросковые движения верхом и низом (имитация кистевого броска) для активации нейромышечной связи перед выходом на лед.

Основная часть (70 минут: 5 минут заливка льда + 65 минут работа на льду)

1. Разминка на льду (10 минут)

- Свободное катание по периметру площадки лицом и спиной вперед.
- Упражнение «фонарики» (разведение и сведение ног), «змейки» (одновременное движение обеих ног в одну сторону).
- Ведение шайбы по кругу широким и коротким хватом, смена ритма (медленно-быстро).
- Катание в низкой посадке с касанием рукой разметки круга вбрасывания.

2. Техничко-тактический блок: ведение и обводка (25 минут) *Упражнения выполняются потоком, интервал между игроками — 3–4 секунды.*

- **«Зеркало» (10 мин):** Работа в парах. Игрок А ведет шайбу прямо, игрок Б повторяет его траекторию в полуметре сбоку без шайбы. По сигналу тренера игрок Б делает резкое ускорение и пытается выбить воображаемую шайбу. Задача игрока А — закрыть шайбу корпусом. Смена ролей через 45 секунд.
- **Слалом с переводом шайбы (8 мин):** Обводка стоек змейкой. Между последними двумя стойками игрок выполняет резкий перевод шайбы под собой или за обеими ногами с последующим кистевым броском в борт.
- **Эстафета «Конверт» (7 мин):** Две команды стартуют от синей линии. На пути расставлены конусы. Задание: пройти дистанцию короткими поперечными движениями (перебежками), не отрывая лезвия от льда, удерживая полный контроль над шайбой. Побеждает команда, чей последний участник первым пересечет финишную линию.

Перерыв на заливку льда (5 минут) *Рекомендация:* во время паузы игроки восстанавливают водный баланс, сидя на скамейке. Запрещено снимать шлемы.

3. Блок завершения атаки (25 минут)

- **Броски с хода из-под препятствия (10 мин):** Игрок получает пас от партнера у борта, объезжает низкий пластиковый барьер (имитация

защитника), открывается на свободное пространство и наносит быстрый кистевой бросок в верхний угол ворот. Выполняется сериями по 5–6 повторений на разные углы.

- **Игра «2 в 1 на полборта» (15 мин):** Формируются две атакующие тройки и одна пара защитников. Тройка начинает атаку из своей зоны против двух защитников. Задача нападающих — довести шайбу до ворот за счет короткого паса и открывания, используя изученные финты для создания численного преимущества. Защитники учатся правильно занимать позицию и работать клюшкой. Каждые 2 минуты составы ротируются.

4. Учебная игра (10 минут)

- Игра на одной половине площадки (от синих линий) форматом 4 на 4 без пробросов.
- **Ограничение:** запрещены щелчки (только кистевые броски), чтобы стимулировать игроков входить в зону соперника за счет дриблинга и комбинаций, а не случайных забросов.

Заключительная часть (5 минут)

1. **Заминка:** спокойное катание по периметру, восстановление дыхания.
2. **Статическая растяжка на льду:** удержание шпагатов в продольном и поперечном направлениях (по 20 секунд на каждую ногу), растяжка мышц спины.
3. **Подведение итогов:** краткий разбор ошибок. Тренер выделяет 2–3 удачных игровых эпизода, где техника была выполнена чисто. Домашнее задание: имитационная работа с утяжеленной шайбой перед зеркалом (2 подхода по 10 кистевых бросков).

Методические указания для тренера-преподавателя:

- **Индивидуальный подход:** если спортсмен теряет равновесие при переводе шайбы под ногами, упражнение упрощается — перевод выполняется только за ближней к борту ногой.
- **Безопасность:** строгое соблюдение дистанции при выполнении упражнений потоком. При игре 2 в 1 защитникам запрещено применять силовые приемы в корпус.
- **Обратная связь:** исправлять технические ошибки следует по ходу выполнения упражнения, делая короткие остановки только для объяснения тактического замысла.
- **Критерии оценки эффективности:** визуально-технический контроль (чистота приема шайбы), количество успешных обводок в учебной игре, точность попаданий в створ ворот.

Материально-техническое обеспечение

- Стандартная ледовая площадка (60х30 м) с полной амуницией согласно требованиям Федерации хоккея России.
- Свисток, планшет для макета, секундомер.
- Медицинская аптечка и дежурство инструктора-спасателя на арене.

Ожидаемые результаты

По итогам цикла занятий (4–5 тренировок по данной схеме) спортсмены должны уверенно выполнять обводку на скорости выше средней, сохранять контроль над шайбой при силовом давлении и завершать атаку точным кистевым броском после получения передачи.