

Конспект учебно-тренировочного занятия по хоккею

Дата проведения: 06.12.2023 г.

Инвентарь: шайбы, стойки

Задачи УТЗ:

- 1) Закрепить технику передачи шайбы в движении
- 2) Закрепить технику броска шайбы с ходу
- 3) Развивать тактическое мышление
- 4) Комплексно развивать физические качества
- 5) Воспитывать целеустремлённость

Тренер-преподаватель: Татарников С.Ю.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приёмы	ЧСС за минуту и направленность нагрузки
Подготовительная часть				
1. Организовать команду для начала ТЗ	Построение	1'	Построение в центральном кругу	68
2. Сообщить задачи занятия	Сообщение задач ТЗ	30''	Доходчивое и ясное объяснение	70
3. Построение команды	Построение	30''	На лицевой линии по пятеркам	71
4. Повышать эластичность связочно-мышечного аппарата плечевого сустава	Вращательные движения руками вперёд, назад	1 прямая	Руки прямые	78 Аэробная
5. Повышать эластичность связочно-мышечного аппарата локтевого сустава	Вращательные движения одной рукой вперед, назад	1 прямая	Рука согнута в локте В другой руке клюшка	77 Аэробная

6. Повышать эластичность связочно-мышечного аппарата запястного сустава	Вращательные движения кистью	1 прямая	Клюшка в руке, которая производит движение	77 Аэробная
7. Повышать эластичность мышц туловища	Повороты туловища вправо, влево	1 прямая	Клюшка в двух руках перед собой	80 Аэробная
8. Повышать эластичность связочно-мышечного аппарата тазобедренного сустава	«Кораблики»	1 прямая	Руками имитируем движение с шайбой	82 Аэробная
9. Повышать эластичность мышц бедра	Выпады	1 прямая	Коснуться коленом льда	84 Аэробная
10. Повышать эластичность связочно-мышечного аппарата коленного сустава	«Кораблики» с переходом через спину	1 прямая	Клюшка в одной руке Переход на носке конька	86 Аэробная
11. Повышать эластичность связочно-мышечного аппарата голеностопного сустава	Упражнение «тройка»	4 прямые	Переход с внешнего ребра на внутреннее	86 Аэробная
12. Активизировать мышцы стопы	Прокат на одной ноге лицом, спиной	4 прямые	Движение на одной ноге всю прямую	88 Аэробная
13. Развивать скоростные навыки	Ускорения	2'	Выполнять по пятеркам из-за ворот до дальней синей линии	149 Анаэробная

<p>14. Закрепить технику выполнения «виражей»</p> <p>15. Совершенствовать технику ведения шайбы</p> <p>16. Развивать умение ориентироваться в пространстве</p> <p>17. Закрепить технику перебежки</p>	<p>Ведение шайбы с различными способами ведения шайбы, с тормозами и с изменением направления</p>	<p>7'</p>	<p>Упражнение выполняется одновременно в двух зонах</p>	<p>136</p> <p>Микс</p>
<p>Основная часть</p>				
<p>16. Сообщить задачи основной части</p>	<p>Сообщение задач</p>	<p>30''</p>	<p>Задачи основной части</p>	<p>101</p>

<p>17. Закрепить технику броска с хода</p> <p>18. Развивать скоростную выносливость</p> <p>19. Закрепить технику приёма шайбы</p> <p>20. Закрепить технику передачи</p>	<p>Круговое упражнение с 4-я передачами и с броском в одно касание</p>	<p>20'</p>	<p>Разделиться на две группы</p> <p>Точные и сильные передачи</p> <p>Бросок точно в створ</p>	<p>139</p> <p>Аэробная</p>
<p>21. Совершенствовать игру 1 в 1 и 2 в 2</p>	<p>Атака 1 в 1, 2 в 2</p>	<p>15'</p>	<p>Использовать навыки игры</p> <p>Включать воображения</p>	<p>137</p> <p>Микс</p>
<p>22. Закрепить технику передачи шайбы в движении</p> <p>23. Развивать взаимодействия в тройках</p> <p>23. Совершенствовать атаку 2 в 1, 3 в 1</p> <p>24. Совершенствовать атаку с ходу</p>	<p>Тройная атака 2 в 1, 3 в 1, 3 в 2</p>	<p>20'</p>	<p>Использовать всю ширину площадки</p> <p>Играть на добивание</p> <p>Игра через пас</p> <p>При араке 3 в 2 держать треугольник</p>	<p>138</p> <p>Микс</p>

Заключительная часть				
26. Поднять командный дух 27. Воспитать настойчивость	Двухсторонняя игра 3 в 3	12'	Разделить на две команды Использовать импровизацию	133 Микс
28. Снизить ЧСС 29. Повышать эластичность мышц тела	Движение по кругу плюс растяжка	4'	Упражнения на растяжку в центральном кругу	121 Аэробная
30. Подвести итоги УТЗ	Итоги УТЗ	1'	Назвать отличившихся	90