

# КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ

**Тема тренировочного занятия:**

**«Закрепление и совершенствование техники катания и скольжения на коньках».**

Учебно-тренировочной группы (третьего года обучения).

Тренер-преподаватель: Ткачѐв В.Т.

Дата проведения: 19.02.2021 ( 15-00ч.)

Место проведения: хоккейная коробка БСОШ-3

---

**Цель тренировочного занятия:** Закрепление навыков, техники катания и скольжения на коньках.

**Задачи:**

***I. Образовательные:***

1. Совершенствование и закрепление навыков техники катания на коньках.

***II. Развивающие:***

1. Развитие ловкости, координации движений.

***III. Воспитательные:***

4. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, хоккеем с мячом.

**Инвентарь** — клюшки, конуса, хоккейные мячи.

**Методы выполнения упражнений:** повторный, равномерный, переменный.

**Метод объяснения упражнения:** словесный, наглядный.

**Образовательные технологии:** интегрированная, сотрудничества, игровая, здоровьесберегающая технологии.

Части тренировочного занятия.	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1. Вводная	Построение группы, постановка темы и задач занятия	2 мин	
2. Подготовительная часть	<p>ОРУ на льду в движении (каждое упражнение выполняется по кругу):</p> <p>1. Подъем вытянутых вперед рук с клюшкой.</p> <p>2. Повороты кисти</p> <p>- правая</p> <p>- левая</p> <p>- двумя</p> <p>3. Повороты туловища с клюшкой на плечах</p> <p>4. Наклон вперед (ноги вместе, колени разогнуты)</p> <p>5. Перекаты попеременно на левую и правую ногу.</p> <p>6. Выпады попеременно на левую и правую ногу.</p> <p>7. Упражнение «фонарики» за один круг.</p> <p>8. Передвижение змейкой на 2 коньках лицом вперед.</p>	<p>10 мин (кол-во повторов)</p> <p>15--20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>10-15</p> <p>10-15</p> <p>30-35</p> <p>20-30</p>	<p>I. Руки прямые вытянуты вперед.</p> <p>II. Повороты кистей проводятся с увеличением скорости.</p> <p>III. Повороты туловища с увеличением амплитуды.</p> <p>IV. Клюшка касается коньков.</p> <p>V. Нога прямая</p> <p>VI. Отставленная нога выпрямлена.</p> <p>VII. Ноги врозь – в приседе, ноги вместе – прямые, скольжение двух коньках.</p> <p>VIII. Скольжение на 2 коньках в низкой стойке.</p>
3. Основная часть	<p>I. 1. Челнок с элементами стартового разгона и торможения двумя коньками упором с поворотом туловища на 90° при параллельном положении коньков.</p> <p>1.1. Учащиеся располагаются вдоль бортика по своим номерам. После объяснения, по свистку или команде выполняют упражнение.</p> <p>2. Вираж вокруг конуса на 360° с опорой на двух коньках.</p> <p>2.2. Учащиеся в двух группах</p>	<p><b>30 мин</b></p> <p>По 1-6 повторов (6 мин.)</p>	<p>1. Обратить внимание на правильность выполнения.</p> <p>Стартовый разгон не на носках, а на внутренней грани лезвия коньков.</p> <p>Обратить внимание на скольжение на двух коньках.</p>

