



П р о г р а м м а И И Х Ф  
«УЧИМСЯ ИГРАТЬ В ХОККЕЙ»



**ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ**



Ступень

**В**

ББК 75.578

П 69

**Печатается с разрешения ИИХФ**

Под общей редакцией *Ю.В. Королева*  
Перевод с английского яз. *Л.А. Зараховича*

П 69 Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В – М.: Человек, 2012. – 80 с.

Учебно-методическое пособие, разработанное специалистами Международной федерации хоккея для тренеров, занимающихся с начинающими хоккеистами. Вторая часть.

ISBN 978-5-904885-70-0

**ББК 75.578**

М е т о д и ч е с к о е п о с о б и е

Программа ИИХФ

**«Учимся играть в хоккей»  
Практическое руководство для тренеров. Ступень В**

Редактор *В. Штейнбах*  
Художник *А. Литвиненко*  
Верстка *С. Терехов*  
Корректор *М. Прокопьева*

Подписано в печать 31.05.2012 г. Формат 84х108/16  
Бумага мелованная. Гарнитура «Ариал». Печать офсетная.  
Усл. п. л. 5,0. Тираж 1500 экз. Изд. № 164

Заказ № 3127

Издательство «ЧЕЛОВЕК» 117218 Москва, а/я 111

Отпечатано в типографии ООО «ТДДС-СТОЛИЦА-8»  
Тел. (495) 363-48-86  
<http://capitalpress.ru>

**ISBN 978-5-904885-70-0**

© ИИХФ, текст, рисунки.  
© Издательство «Человек», издание на рус. яз., оформление.



## УРОК В-1

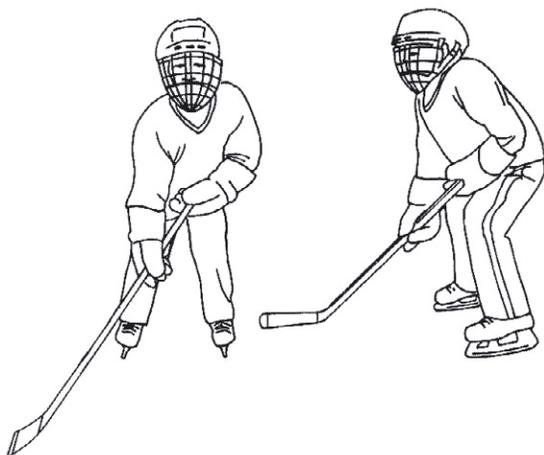
### Цели и задачи

1. Повторить: Стойка (А-1).
2. Повторить, закрепить: свободный прокат на двух коньках/устойчивость (А-2).
3. Повторить, закрепить: скольжение на двух коньках/устойчивость (А-2).
4. Повторить: «самокат» (А-3)
5. Новое: «Самокат» по кругу

### Ключевые элементы

#### 1. Правильная стойка.

Повторить. Закрепить: скольжение на двух коньках/устойчивость (А-2).



- a. Коньки – параллельно, на ширине плеч
- b. Носки коньков смотрят строго вперед
- c. Колени согнуты и на одной линии с носками
- d. Туловище чуть подано вперед
- e. Голова поднята
- f. Ключку держать обеими руками и близко ко льду.

#### 2. Скольжение на двух коньках: (свободный прокат)



- a. Сделать несколько стартовых шагов – ускорение
- b. Принять основную стойку
- c. Типичные ошибки:
  1. Лодыжки развернуты либо внутрь, либо наружу,
  2. Колени сводятся
  3. Ноги прямые
  4. Туловище неестественно изогнуто
  5. Торс слишком подан вперед
  6. Голова опущена
  7. Не держит клюшку двумя руками.
  8. Клюшка удерживается недостаточно близко ко льду.

### 3. Скольжение на одном коньке:



- a. Базисный принцип техники передвижения на коньках состоит в том, что одна нога все время находится под центром тяжести массы тела, другая постоянно находится на льду. Вот почему главное внимание следует уделять обучению начинающего умению балансировать и скользить на одном коньке.

- 1. Сделать несколько стартовых длинных шагов.

- 2. Скользить на одной ноге:

- a. Удерживать лезвие конька опорной ноги на льду всей его плоскостью.
  - b. Удерживать основную стойку при движении на опорной ноге.
  - c. Скольжение – только по прямой

- 3. Типичные ошибки:

- a. Основная стойка не соблюдается.
  - b. Вес тела не переносится на опорную ногу.
  - c. Ковыляет на одном ребре.

### 4. «Самокат»



- a. Здесь исходное положение – 3-я позиция (П-3)
- b. Одновременно помогает развивать мощь толчка и приучает выпрямлять другую ногу.
  - 1. Поставить левый конек позади правого, образуя Т-образную позицию.

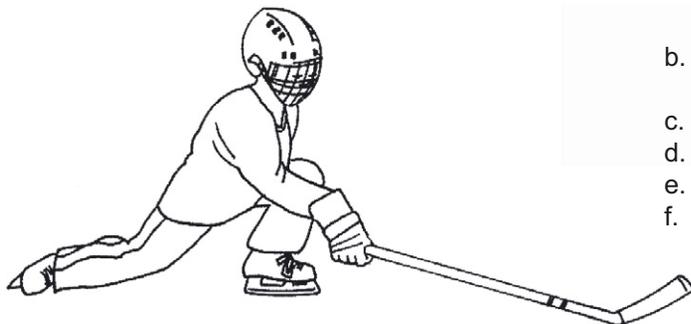


- 2. Отталкивание производится толчковым усилием левой ноги, направленным вниз и в сторону. Левая нога полностью выпрямляется, скольжение – на правой ноге
  - 3. Левый конек быстрым движением переводится в Т-образную позицию рядом с правым коньком прежде чем сделать следующий толчок
  - 4. Тренировать с использованием обоих коньков.



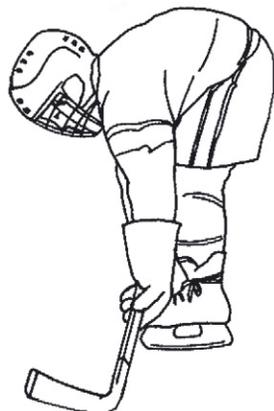
## УРОК В-1

### 5. Растяжка мышц паха – Разминка:



- Выпрямить правую ногу назад (волокуша) одновременно со сгибанием колена левой ноги под углом 90 градусов
- Носок конька-волокуши смотрит наружу, а ребро касается льда
- Голова поднята, плечи развернуты
- Не пружинить
- Удерживать позицию 5–6 секунд
- Повторение – другая нога.

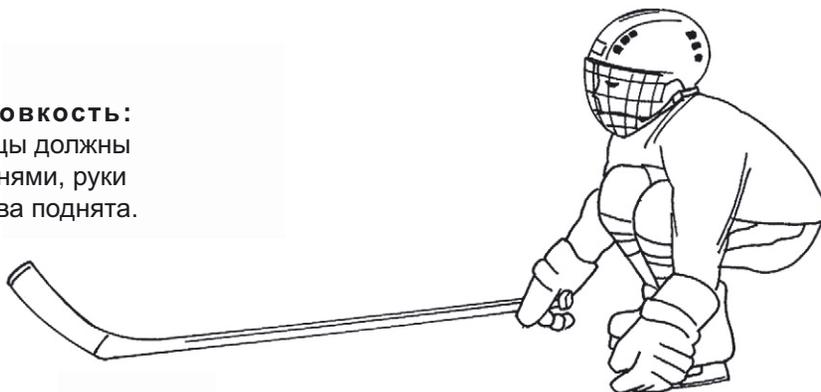
### 6. Касание носков – Разминка:



- Поднять клюшку обеими руками
- Согнуться в поясе, коснуться носков, стараясь не сгибать ноги в коленях
- Туловище медленно поднимается до полного выпрямления
- Удерживать позицию 5–10 секунд.

### 7. Присед – Устойчивость, ловкость:

- Если позиция правильная, ягодицы должны касаться пяток, плечи – над коленями, руки перед собой, спина прямая, голова поднята. Клюшка вытянута вперед.



### 8. Прыжки на месте:

- И прыжок, и приземление – в основной стойке. Строго следить, чтобы колени были согнуты.

## Учебный инвентарь

- Бруски
- Облегченные шайбы
- Боковые борта

# ПЛАН-КОНСПЕКТ В-1



КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_



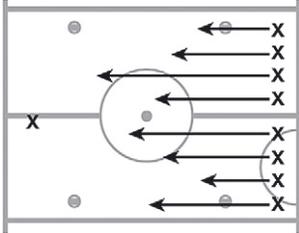
НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Игроки едут сначала по часовой, затем против часовой стрелки	3 мин. 
Устойчивость, ловкость 	1. Игроки движутся по периметру ледовой площадки. 2. Передвигаясь, игроки выполняют: а. Прокат в глубоком приседе. б. Выпрямление туловища с поднятием рук над головой. с. Подтягивание коленей к груди. д. Прыжки. е. Растяжка мышц паха. ф. Касание носков ног в наклоне.	5 мин. 
Вставание – стойка 	1. Напомнить и показать ключевые моменты. 2. Падение на колени – вставание в основную стойку. 3. Из положения лежа на животе, обе руки на клюшке, локти на льду, удерживая клюшку на уровне глаз. Переход на колени с помощью локтей, после чего – встать в основную стойку.	4 мин. 
Устойчивость, ловкость 	1. Старт от бокового борта. Передвигаясь к противоположному борту, выполнять следующие упражнения: а. Перешагивание через бруски. б. Бег через бруски с. 2–3 длинных стартовых шага – переход в присед д. Бег поперек льда. 2. Прыжки на месте: а. По команде игроки выпрыгивают на максимальную высоту, приземляясь, принимают стойку.	8 мин. 
Игры	1. Каждому дается по шайбе 2. Игроки пересекают лед в наклоне, перемещая шайбу рукой 3. Игроки пересекают лед, перемещая шайбу коньками. Шайба посылается вперед (на 1 метр) внутренней стороной лезвия конька. По мере движения коньки меняются. 4. 3–4 повторения.	5 мин. 



## ПЛАН-КОНСПЕКТ В-1

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<b>Передвижение на двух коньках</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Напомнить и показать ключевые моменты.</li><li>2. Ребята выстраиваются вдоль борта.</li><li>3. Разгоняясь, делают несколько шагов, переходят на скольжение на двух коньках в основной стойке. Повторить 2–3 раза.</li><li>4. В парах. Один кладет руки на бедра и подталкивает его, передвигаясь поперек льда. Передний передвигается на двух коньках, удерживая основную стойку.</li></ol>	6 мин. 
<b>Передвижение на одном коньке</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Напомнить и показать ключевые моменты.</li><li>2. Ребята выстраиваются вдоль борта лицом к противоположному.<ol style="list-style-type: none"><li>a. Разгоняясь, делают несколько шагов, после чего стараются как можно дальше проехать на свободном прокате</li><li>b. Повторить на обратном пути</li><li>c. Повторить по 2–3 раза на каждом коньке.</li></ol></li><li>3. В парах. Один подталкивает другого, который передвигается на двух коньках. Отпускает его, преодолев часть пути. Этот игрок скользит на одном коньке до другого борта. Свободный конек поднят на 10 см над льдом. Возвращение – на другом коньке. Повторить 3–4 раза на каждом.</li><li>4. Партнеры меняются ролями.</li></ol>	8 мин. 
<b>Самокатом – поперек льда</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Напомнить и показать ключевые моменты.</li><li>2. Игроки стоят у бокового борта – коньки в 3 позиции, напоминающей букву «Т».</li><li>3. Передвигаясь поперек льда, делают серию толчков одной ногой. Следите за тем, чтобы толчковая нога полностью выпрямлялась перед возвращением в исходную позицию.</li><li>4. Повторить этот цикл (толчок-возврат) с максимальной быстротой.</li><li>5. Возвращение – «самокат» другой ногой.</li><li>6. Повторить дважды каждой ногой.</li></ol>	4 мин. 
<b>«Самокатом» – по кругам</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. По 3–4 игрока на каждом из кругов.</li><li>2. Старт – с двух ног, сведенных вместе.</li><li>3. Колени согнуть – толчок внешней ногой наружу и в сторону.</li><li>4. Жим в лед и наружу внешним коньком.</li><li>5. Внешний конек скользит обратно в исходную позицию по мере выпрямления туловища.</li><li>6. Повторять в обоих направлениях.</li><li>7. Возврат отведенного конька быстро, сразу же после полного выпрямления ноги.</li></ol>	8 мин. 



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<p><b>Игры Светофор/ГАИшник</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Один игрок, в роли полицейского, располагается на одной стороне площадки.</li> <li>2. Остальные стартуют с противоположной стороны.</li> <li>3. Пойманные на красный свет «гаишником», должны вернуться в стартовую позицию.</li> <li>4. Первый, добравшийся до «гаишника», объявляется победителем.</li> <li>5. Условие: передвижение только приставным шагом и самокатом.</li> </ol>	<p>9 мин.</p> 

## ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---



---



---



---

Негатив (требуется доработка):

---



---



---



---