



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



**ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ**



Ступень



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 С – М.: Человек, 2012. – 84 с.

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

ISBN 978-5-904885-71-7

**ББК 75.578**

**ISBN 978-5-904885-71-7**

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



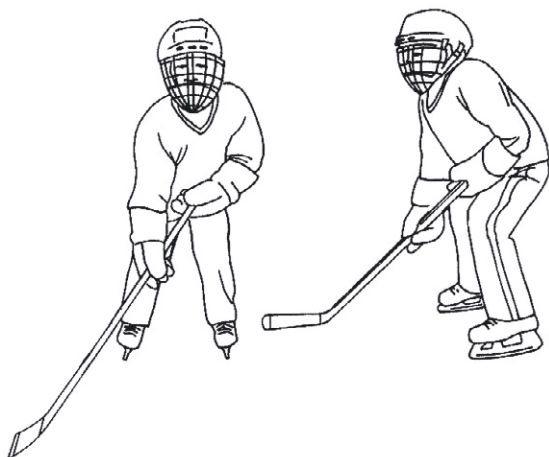
## УРОК С-1

### Цели и задачи

1. Стойка – совершенствование (Уроки А-1; С-1).
2. Прокат на двух – совершенствование (Уроки А-2; С-1).
3. Прокат на одном – совершенствование (Уроки А-2; С-1).
4. Отталкивание – 3 позиция (Уроки А-2; С-1).
5. Повторение – ребра (Урок В-3).

### Ключевые элементы

#### 1. Правильная стойка:



- a. Коньки параллельно, ноги на ширине плеч.
- b. Носки смотрят прямо вперед.
- c. Колени сгибаются, приходя на одну линию с носками коньков.
- d. Корпус слегка подан вперед.
- e. Голова – прямо.
- f. Обе руки – на клюшке; крюк – близко ко льду.

#### 2. Прокат на двух коньках:



- a. Делаем несколько стартовых шагов – разгон.
- b. Принимаем стойку – свободный прокат на 2 коньках.
- c. Типичные ошибки:
  1. Лодыжки искривляются внутрь или наружу.
  2. Сводят колени.
  3. Ноги прямые.
  4. Туловище неестественно согнуто.
  5. Корпус слишком наклонен вперед.
  6. Голова опущена.
  7. Клюшку держат одной рукой.
  8. Клюшка недостаточно близко ко льду.



## 3. Прокат на одном коньке:



Базисный принцип передвижения на коньках состоит в том, что одна нога всегда находится под центром тяжести тела. Скольжение обеспечивается непрерывной сменой ног – то одна, то – другая. Вот поэтому-то так важно научить ребят балансировать на одном коньке в движении.

- a. Лезвие опорного конька полностью на льду, а не на одном из ребер.
- b. Находясь на опорной ноге, поддерживать основную стойку.
- c. Скольжение – по прямой.
- d. Типичные ошибки:
  1. Не соблюдается основная стойка.
  2. Вес не переносится на опорную ногу.
  3. Скользят на внешнем или внутреннем ребре.

## 4. Старт из 3 позиции (П-3):

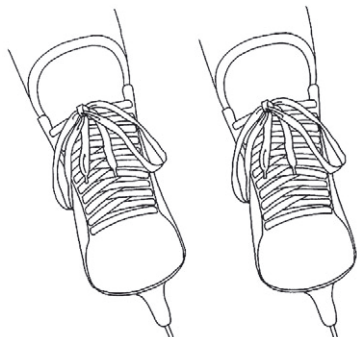


- a. Передний конек – в направлении движения.
- b. Задний – чуть позади переднего, чем и достигается позиция 3. Лезвие – полностью на льду. Вес – на заднем коньке.
- c. Колено согнуто над коньком.
- d. Энергично оттолкнуться задним коньком; для этого нужно выпрямить заднюю ногу, вревая конек в лед.
- e. Подчеркивайте необходимость полного выпрямления отталкивающей ноги, сгиба в коленном суставе, прямого положения головы и возврата конька как можно ближе ко льду.



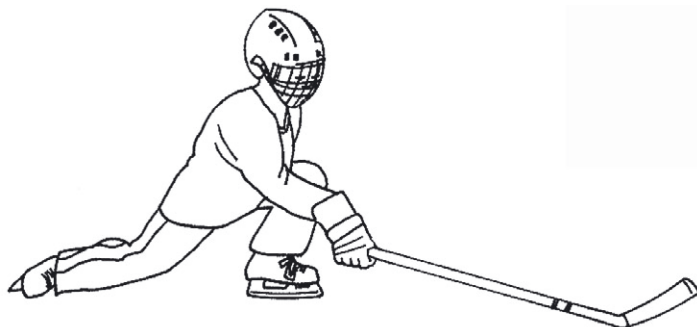
## УРОК С-1

### 5. Ребра:



- а. Игроки должны научиться использовать оба ребра обоих коньков. На рисунке показано скольжение на правом наружном ребре левом внутреннем.

### 6. Растяжка мышц паха:



- а. Правая нога вытягивается назад («волокуша») по мере сгибания левой ноги под углом  $90^\circ$ .  
б. Носок заднего («волочащегося») конька смотрит наружу, а боковая плоскость его касается льда.  
в. Плечи развернуты, голова держится прямо, таз опущен.  
г. Не допускать подпрыгивания вверх-вниз.  
д. Удерживать позицию 5–6 секунд.  
е. Повторить левой ногой.

### 7. Касание носков:



- а. Руки и клюшка подняты прямо над головой  
б. Согнулись в поясе, медленным движением стремимся коснуться носков, удерживая ноги как можно прямее (не сгибать в коленях).  
в. Удерживаем позицию 5–6 секунд.

### Учебный инвентарь

1. Бруски
2. Пилоны
3. Краска (спрей)
4. Длинные борта

# ПЛАН-КОНСПЕКТ С-1



КОМАНДА: \_\_\_\_\_

ДАТА: \_\_\_\_\_







ВРЕМЯ: \_\_\_\_\_



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
Свободное катание	1. Против часовой стрелки.	4 мин. 
Устойчивость, ловкость 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Игроки едут по внешнему периметру ледовой площадки.</li> <li>В движении выполняют:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Низкий присед</li> <li>Выпрямиться полностью.</li> <li>Подтягиваем колени к груди.</li> <li>Прыжок.</li> <li>Поворот на 360°.</li> <li>Растяжка паха.</li> <li>Коснуться носков ног.</li> </ol> </li> <li>Выстраиваемся вдоль борта, пересекаем лед путем:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьбы на носках.</li> <li>Ходьбы на пятках.</li> <li>Бега поперек льда.</li> <li>Делаем несколько стартовых шагов (разгон), падение на колени – встаем, едем к противоположному борту.</li> </ol> </li> <li>Ставим бруски на «попа», прибл. через 1 метр. Перешагивание через бруски (по одному). Перешагивание выполнять попеременно обеими ногами.</li> <li>Как в п.4., но – в движении (бег).</li> <li>Повторить несколько раз.</li> </ol>	15 мин. 
Стойка	<ol style="list-style-type: none"> <li>Повторить КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ и еще раз показать их.</li> <li>Игроки поднимают клюшки в положение изготовления к удару. Ложатся на живот, локти на льду, клюшки удерживаются на уровне глаз. Подтягиваются в положение на коленях, после чего встают и переходят в основную стойку.</li> </ol>	4 мин. 

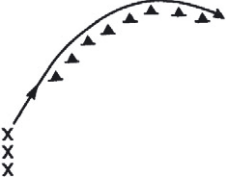




## ПЛАН-КОНСПЕКТ С-1

НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<b>Прокат на двух коньках</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ и показать их.</li><li>2. Выстраиваемся вдоль борта.</li><li>3. Делаем несколько стартовых шагов – для разгона, дальше – свободным прокатом до противоположного борта. Прокат в основной стойке. Движение – строго по прямой. Повторить 3–4 раза</li><li>4. В парах. Один кладет руки на бедра другого сзади и толкает его, передвигаясь поперек льда. Передний движется свободным прокатом на двух в основной стойке. На обратном пути меняются позициями. Повторить 3–4 раза.</li></ol>	5 мин. 
<b>Прокат на двух коньках</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ и показать их.</li><li>2. Выстраиваемся вдоль борта.</li><li>3. Делаем несколько стартовых шагов для разгона, дальше – свободным прокатом на одном коньке до противоположного борта.</li><li>4. На обратном пути – другая нога. Повторить 2–3 раза на каждом коньке.</li><li>5. В парах. Один кладет руки на бедра другого сзади и толкает его, передвигаясь поперек льда. Передний движется на одном коньке, поддерживая равновесие. Другой конек – 10 см надо льдом. Повторить на другом коньке.</li><li>6. На обратном пути меняются позициями. Повторить 3–4 раза на каждой ноге.</li></ol>	8 мин. 
<b>Игры. «Баба Яга»</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Выстраиваемся вдоль лицевого борта.</li><li>2. Из всех сил катимся до синей линии, садимся на клюшку как баба Яга на метлу, удерживая ее обеими руками. Дальше едем, прижимая пятку крюка ко льду. Повторить 2–3 раза.</li><li>3. Как в п. 2., но зигзагом, «руля» клюшкой. Влево – вправо. Повторить 2–3 раза.</li></ol>	6 мин. 
<b>П-3</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Выстраиваемся вдоль борта.</li><li>2. Отводим правый конек к левому, образуя букву «Т».</li><li>3. Отталкивание – правым коньком, вниз и наружу. Задача: прокатить как можно дальше на левом коньке.</li><li>4. Возвращаемся на другом коньке.</li><li>5. Повторить 4–5 раз на каждом коньке.</li></ol>	5 мин. 

# ПЛАН-КОНСПЕКТ С-1



НАВЫК	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ
<b>Ребра</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Расставить пилоны как на рисунке или обозначить маршрут точками – краской.</li><li>2. Делаем 4–5 стартовых шагов для разгона, потом свободным прокатом на левом коньке (внутреннее ребро). Задача: проехать весь маршрут, не опуская правого конька.</li><li>3. Возвращаемся опять на левом коньке, но теперь – на внешнем ребре.</li><li>4. Повторить на правом коньке.</li><li>5. Повторить 4–5 раз на каждом коньке.</li></ol>	5 мин. 
<b>Иры – Эстафета</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Поделить ребят на группы.</li><li>2. Старт – с двух колен. Встаем, едем поперек льда, выполняя свободный прокат вокруг пилона, возвращаемся к своей команде. Условие: подъезжая к следующему, надо затормозить и коснуться партнера, прежде, чем тот может стартовать на следующий этап.</li><li>3. Упражнение выполняется один раз скользящим шагом с поворотом влево и один раз – вправо.</li></ol>	8 мин. 

## ИТОГИ УРОКА

Позитив:

---

---

---

---

Негатив (требуется доработка):

---

---

---

---