

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

Зам. директора по УВР

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Т.А. Карамышева Карамышева Т.А.

«12» мая 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Д.Н. Колпаков Колпаков Д.Н.

«12» мая 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДИСТАНЦИОННАЯ) ПО Художество

Тренер- преподаватель:

Мигуров С.И.

г. Артем

2020г.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. План учебного процесса УУ - на дистанционном обучении
 - 2.1. Расписание дистанционных занятий
3. Методическая часть.
 - 3.1. Теоретическая подготовка.
 - 3.2. Практическая подготовка на дистанционных занятиях
 - 3.3. Требования мер безопасности в процессе самостоятельных занятий дома.
4. Тест по теме «Хоккей»
5. Литература.

1. Пояснительная записка

Дополнительная дистанционная предпрофессиональная программа по виду спорта хоккей разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», на основании приказа управления образования администрации Артемовского городского округа № 68 от 19.03.2020г. «Об организации деятельности образовательных учреждений Артемовского городского округа», приказа управления образования администрации Артемовского городского округа № 70 от 20.03.2020 г. «О внесении изменений в приказ управления образования администрации Артемовского городского округа № 68 от 19.03.2020 г.», методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Приморском крае.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на решение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Хоккей в нашей стране, пожалуй самая любимая игра ребят. Увлечены хоккеем и взрослые. Как взрослые, так и дети понимают, что играя в хоккей можно стать сильным и ловким, выносливым и мужественным, а значит здоровым и жизнерадостным.

Все знают, насколько это важно – жить в коллективе, подчинять свои устремления и способности одной важной цели. Хоккей как раз и является той игрой, где в присутствии зрителей, можно сказать при свидетелях, идёт не только сопоставление мастерства спортсменов, состязание характеров, но и проходит проверка сплочённость коллектива, благородство, мужество игроков («трус не играет в хоккей» - это поётся совершенно справедливо в известной всеми песне).

Хоккей неповторим, непредсказуем. Стремительные атаки и контратаки сохраняют высокий темп, создают остросюжетные, подчас конфликтные ситуации. И надо мгновенно разобраться в обстановке, найти верное решение. Тоже не лишнее качество в жизни. Хоккей верой и правдой должен служить делу воспитания здоровой молодёжи с активной жизненной позицией на благо своей родины.

Цель программы –

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие;
- гармоничное развитие физических качеств, формирование жизненно необходимых двигательных навыков.

Задачи программы:

- обучение учащихся правилам игры хоккея с шайбой, теоретической, общефизической подготовке;
- приобщение к самостоятельным, осозанным, систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового и активного образа жизни.

Выполнение поставленных задач предполагается через:

1. Дистанционная форма - самостоятельные занятия оздоровительного характера.

2. Теоретические занятия

Программа рассчитана с 1июня по 30июня для спортсменов 14– 17 лет.

Планируемые результаты:

- Повышение общефизической подготовленности.
- **Определение итогов реализации программы:**
- тестирование
-

2. План учебного процесса УУ на дистанционном обучении

Содержание занятий	Кол-во часов	июнь
1. Теоретические темы		19
Техника безопасности		
История появления игры		
Развитие федерации хоккея		
История возникновения хоккея в стране		
Правила игры в хоккей и их эволюция		
Итого часов		
2. Практические задачи		
ОФП		21
СФП		
Техника		
Тактика		
Календарные и контрольные нормативы		
Итого часов		
3. Участие в соревнованиях		
4. Тестирование		2
Всего часов		42

2.1. Расписание дистанционных занятий с 01 по 30 июня

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Педагогический работник (Ф.И.О.)
УУ	понедельник	хоккей	16:00-17:50	Пинчуков С.Н.
УУ	вторник	хоккей	16:00-17:50	Пинчуков С.Н.
УУ	среда	хоккей	16:00-17:50	Пинчуков С.Н.
УУ	четверг	хоккей	16:00-17:50	Пинчуков С.Н.
УУ	Пятница	хоккей	16:00-17:50	Пинчуков С.Н.

3. Методическое обеспечение образовательной программы.

3.1. Теоретическая подготовка

1. История появления хоккея
2. Развитие федерации хоккея
3. История возникновения хоккея в России
4. Правила игры в хоккей и их эволюция

3.2. Требования мер безопасности в процессе самостоятельных занятий дома.

Перед началом занятий убедитесь в том, что вам ничего (предметы мебели и интерьера) и никто (животные или члены семьи) не мешает, уберите игрушки, книги, гаджеты.

Хорошо, если комната будет проветрена, а температура воздуха не будет превышать 20°.

Заниматься на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно за 5-6 минут до занятия нужно сходить в туалет. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию.

Переоденьтесь в удобную для занятий спортивную форму, заплетите волосы. Необходимо снять все украшения. При необходимости, приготовьте питьевую воду.

Запрещается во время физических занятий жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

Во время занятий, выполняя упражнения, будьте внимательны - нельзя допускать столкновения с мебелью, стенами, членами семьи и животными, необходимо соблюдать определенную дистанцию.

Любые занятия начинаются с разминки, во время которой организм настраивается на выполнение физических упражнений, происходит разогрев опорно-двигательного аппарата.

Во время занятия контролируйте своё состояние, при возникновении малейшей боли, слабости, головокружения и других негативных ощущений занятие необходимо сразу прекратить.

После занятия уберите спортивный инвентарь, расставьте на обычные места предметы интерьера, примите душ и переоденьтесь в обычную одежду. Не забывайте регулярно стирать тренировочную форму.

Самоизоляция – отличная возможность укрепить силу воли. Будь примером поведения и стойкости для младших в семье и поводом для гордости своим старшим родственникам.

Всё будет хорошо, всё закончится! Как скоро это пройдёт – зависит и от тебя тоже!

Соблюдай все необходимые правила: не выходи на улицу, чаще и правильно мой руки, найди для себя занятие или увлечение, разработайте с родителями режим дня и придерживайся его, не объедайся, ПОМОГАЙ РОДИТЕЛЯМ!

3.3. Практическая подготовка на дистанционных занятиях

1. Выполнение упражнений исходя из домашних условий.
2. Выполнение упражнений носит оздоровительный характер.
3. Выполнение упражнений носит циклический характер.

сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.	сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.	сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.ленно!)	сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.	сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.
---	---	--	---	---

Растяжка после тренировки.

Упражнение 1: Растяжка голеностопа и четырехглавой мышцы бедра

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растягивание четырехглавой мышцы бедра

Повернитесь на левый бок и обопритесь головой на ладонь согнутой в локте левой руки. Возьмитесь правой рукой за верхний свод правой стопы между пальцами и голеностопом. Плавно подтягивайте правую пятку к правой ягодице, растягивая голеностоп и четырехглавую мышцу (переднюю часть бедра). Удерживайте легкую растяжку 10 секунд.

Упражнение 2: Растягивание задних мышц бедра

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растягивание задних мышц бедра

Лягте на спину и поднимите одну ногу вверх, согнув ее в тазобедренном суставе на 90°. Поясницу прижмите к полу. Держите 15-20 секунд. Повторите для другой ноги. При необходимости увеличить нагрузку обхватите руками заднюю часть бедра. Можно накинуть на подошву стопы полотенце или эластичный бинт и плавно тянуть ногу на себя. Растягивайтесь только до тех пор, пока вы чувствуете себя комфортно. Для большего удобства под голову можно подложить маленькую подушечку.

Упражнение 3: Расслабляющее упражнение для спины

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Расслабляющее упражнение для спины

Подтяните колено к груди, затем потяните колено и всю ногу в направлении противоположного плеча, чтобы растянуть внешнюю часть правого бедра. Удерживайте легкую растяжку 10-20 секунд. Повторите то же движение с другой ногой.

Упражнение 4: Растяжка поясницы и внешней части таза

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжка поясницы и внешней части таза

Согните левую ногу в колене под углом 90°, а затем правой рукой потяните ее вверх и перекиньте через правую, как показано на рисунке вверху. Поверните голову и посмотрите на ладонь левой руки, вытянутой перпендикулярно туловищу (голову от пола не отрывать). Затем

усилием правой руки, расположенной поверх левого бедра (чуть выше колена), тяните согнутую (левую) ногу по направлению к полу, пока не почувствуете легкого растяжения в области поясницы и внешней части бедра. Ступни и голеностопные суставы должны быть расслаблены, а лопатки прижаты к полу. Удерживайте легкую растяжку по 15-20 секунд для каждой ноги.

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжка поясницы и внешней части таза 2

Упражнение 5: Упражнение на вытягивание

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание

Вытяните руки за голову и выпрямите ноги. Теперь потянитесь руками и ногами в обоих направлениях, насколько вам будет удобно. Удерживайте растяжку 5 секунд, затем расслабьтесь.

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание 2

Теперь потянитесь по диагонали. Вытягивая правую руку, одновременно тяните носок левой ноги. Растягивайтесь настолько, насколько вам удобно. Удерживайте положение 5 секунд, затем расслабьтесь. Таким же образом потянитесь левой рукой и правой ногой. Удерживайте каждую растяжку не менее 5 секунд, затем расслабляйтесь.

Упражнение 6: Снятие напряженности в области шеи

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Снятие напряжения в области шеи

В положении лежа можно растягивать верхнюю часть позвоночника и шею. Сцепите пальцы рук за головой примерно на уровне ушей. Начинайте медленно подтягивать голову вверх, пока не почувствуете легкого растяжения в области шеи. Удерживайте растяжку 3-5 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Проделайте упражнение 3-4 раза, чтобы понемногу ослабить напряженность верхней части позвоночника и шеи. Нижнюю челюсть расслабьте (между коренными зубами должен оставаться небольшой зазор) и дышите ритмично.

Упражнение 7: Вытягивание пальцев ног

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание пальцев ног

Осторожно: если у вас есть или были проблемы с коленными суставами, будьте очень осторожны, усаживаясь на согнутые под себя ноги. Делайте это медленно и внимательно следите за своими ощущениями. Почувствовав боль, сразу же прекращайте растяжку.

Рис.1. Это положение помогает растягивать колени, голеностоп и четырехглавые мышцы. Кроме того, вытягивая пальцы ног, вы расслабляете икроножные мышцы, которые потом намного легче растягивать.

Рис.2. Выполняя это упражнение, нельзя разводить ступни ног в стороны. Разворачивая наружу голени и ступни, вы можете вызвать чрезмерное напряжение связок внутренней стороны колена.

Упражнение 8: Растяжка передней части тазобедренного пояса

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжка передней части тазобедренного пояса

Выпрямите туловище, как показано на рисунке, вы можете растягивать область таза. Начните с выставления вперед одной ноги таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом. Колено другой ноги свободно опирается на пол. Ладони рук сложите на бедре чуть выше колена. Чтобы растянуть переднюю часть таза и бедра, выпрямите руки для удержания туловища в вертикальном положении и одновременно опустите вниз таз. Это великолепная растяжка для передней части тазобедренного пояса, которая, к тому же, полезна для поясницы. Держите 10-15 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.

Упражнение 9: Снятие напряжения в пояснице

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Снятие напряжения в пояснице

Для удержания равновесия можно использовать вертикальную ножку стола. Получив определенный опыт, вы убедитесь, что это чрезвычайно удобное положение, которое помогает снять напряжение в пояснице. Теперь вернитесь в исходное положение стоя..

Упражнение 10: Растяжение икроножной мышцы

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжение икроножной мышцы

Чтобы растянуть икроножные мышцы, найдите прочную опору и, отойдя на шаг, упритесь в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согните одну ногу и поставьте ступню на землю перед собой, оставшуюся сзади ногу выпрямите. Медленно продвиньте таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка выдвинутой вперед ноги должна быть прижата к полу, а пальцы ноги направлены прямо вперед или слегка повернуты внутрь. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Избегайте рывков. Повторите то же самое для другой ноги.

8 июня	9 июня	10 июня	11 июня	12 июня
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<p>Тема: Развитие федерации хоккея.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Для шеи: • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; Для рук: • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. Для туловища: • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение рук на поясе; • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. Для ног: • махи ногами: 10-12 раз на одну ногу; • круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; • медленные приседания: около 10 раз. 1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые. 2. «Пистолетик» (Прямая спина, руки в начальной фазе</p>	<p>Тема: Развитие федерации хоккея.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Для шеи: • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; Для рук: • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. Для туловища: • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение рук на поясе; • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. Для ног: • махи ногами: 10-12 раз на одну ногу; • круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; • медленные приседания: около 10 раз. 1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые. 2. «Пистолетик» (Прямая спина, руки в начальной фазе</p>	<p>Тема: Развитие федерации хоккея.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Для шеи: • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; Для рук: • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. Для туловища: • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение рук на поясе; • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. Для ног: • махи ногами: 10-12 раз на одну ногу; • круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; • медленные приседания: около 10 раз. 1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые. 2. «Пистолетик» (Прямая спина, руки в начальной фазе перед собой, в конечной – по</p>	<p>Тема: Развитие федерации хоккея.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Для шеи: • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; Для рук: • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. Для туловища: • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение рук на поясе; • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. Для ног: • махи ногами: 10-12 раз на одну ногу; • круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; • медленные приседания: около 10 раз. 1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые. 2. «Пистолетик» (Прямая спина, руки в начальной фазе</p>	<p>Тема: Развитие федерации хоккея.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Для шеи: • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; Для рук: • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. Для туловища: • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение рук на поясе; • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. Для ног: • махи ногами: 10-12 раз на одну ногу; • круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; • медленные приседания: около 10 раз. 1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые. 2. «Пистолетик» (Прямая спина, руки в начальной фазе</p>

сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.	сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.	Продолжительность гимнастики до 30мин.ленно!)	сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.	сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.
---	---	---	---	---

Растяжка после тренировки по плану с 01-08.06.2020г.

15 июня	16 июня	17 июня	18 июня	19 июня
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<p>Тема: История возникновения хоккея в стране.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Для шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; <p>Для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. <p>Для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение рук на поясе; • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> • махи ногами: 10-12 раз на одну ногу; • круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; • медленные приседания: около 10 раз. <p>1. Отжимания обычным</p>	<p>Тема: История возникновения хоккея в стране.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Для шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; <p>Для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. <p>Для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение рук на поясе; • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> • махи ногами: 10-12 раз на одну ногу; • круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; • медленные приседания: около 10 раз. <p>1. Отжимания обычным</p>	<p>Тема: История возникновения хоккея в стране.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Для шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; <p>Для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. <p>Для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение рук на поясе; • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> • махи ногами: 10-12 раз на одну ногу; • круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; • медленные приседания: около 10 раз. <p>1. Отжимания обычным</p>	<p>Тема: История возникновения хоккея в стране.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Для шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; <p>Для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. <p>Для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение рук на поясе; • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> • махи ногами: 10-12 раз на одну ногу; • круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; • медленные приседания: около 10 раз. <p>1. Отжимания обычным</p>	<p>Тема: История возникновения хоккея в стране.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Для шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; <p>Для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. <p>Для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение рук на поясе; • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> • махи ногами: 10-12 раз на одну ногу; • круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; • медленные приседания: около 10 раз. <p>1. Отжимания обычным</p>

9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину, руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делаем медленно!) Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.	9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину, руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делаем медленно!) Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.	9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину, руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делаем медленно!) Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.ленно!)	9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину, руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делаем медленно!) Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.	9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину, руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делаем медленно!) Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.
---	---	--	---	---

Растяжка после тренировки.

22 июня	23 июня	24 июня	25 июня	26 июня
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Тема: Правила игры в хоккей.	Тема: Правила игры в хоккей.	Тема: Правила игры в хоккей.	Тема: Правила игры в хоккей.	Тема: Правила игры в хоккей.
Общеразвивающие упражнения Для шеи: • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; Для рук: • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. Для туловища: • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение рук на поясе; • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. Для ног: • махи ногами:10-12 раз на	Общеразвивающие упражнения Для шеи: • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; Для рук: • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. Для туловища: • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение рук на поясе; • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. Для ног: • махи ногами:10-12 раз на	Общеразвивающие упражнения Для шеи: • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; Для рук: • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. Для туловища: • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение рук на поясе; • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. Для ног: • махи ногами:10-12 раз на	Общеразвивающие упражнения Для шеи: • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; Для рук: • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. Для туловища: • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение рук на поясе; • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. Для ног: • махи ногами:10-12 раз на	Общеразвивающие упражнения Для шеи: • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; Для рук: • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. Для туловища: • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение рук на поясе; • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. Для ног: • махи ногами:10-12 раз на

<p>прогибаясь в спине. 8. «Баттерфляй» (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол(или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше. 9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину, руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!) Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.</p>	<p>прогибаясь в спине. 8. «Баттерфляй» (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол(или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше. 9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину, руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!) Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.</p>	<p>прогибаясь в спине. 8. «Баттерфляй» (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол(или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше. 9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину, руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте мед ленно!) Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.ленно!)</p>	<p>прогибаясь в спине. 8. «Баттерфляй» (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол(или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше. 9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину, руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!) Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.</p>	<p>прогибаясь в спине. 8. «Баттерфляй» (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол(или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше. 9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину, руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!) Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз. Продолжительность гимнастики до 30мин.</p>
---	---	---	---	---

Растяжка после тренировки.

4. Тестирование

29 июня	30 июня
<p>понедельник</p> <p>Тема: Тестирование. 1.Когда начал проводиться первый чемпионат страны по хоккею с шайбой (Дата рождения хоккея с шайбой в стране)? а) 15 августа 1950 года б) 22 декабря 1946 года в) 15 мая 1951 года</p> <p>Какая команда стала первым чемпионом страны? а) <<Динамо>>(Москва) б) <<ЦДКА>> в) <<Спартак>>(Москва)</p> <p>3.Когда впервые проведён розыгрыш кубка страны и кто стал его обладателем? а) <<Спартак>> б) <<ЦСКА>>(Москва) в) 1950-1951 г. «Крылья Советов» (Москва).</p> <p>4.В каком году федерация хоккея страны вступила в международную федерацию</p>	<p>вторник</p> <p>Тема: Тестирование. 9.Высокие достижения отечественного хоккея с шайбой стали возможны благодаря ,чему? а) 1.Большой массовости хоккея с шайбой. 2. Разработке и научно – методическому обоснованию системы подготовки хоккеистов высшей квалификации. 3.Подготовке и выпуску специальной литературы по хоккею с шайбой б) 1.Большой массовости хоккея с шайбой. 2. Разработке и научно – методическому обоснованию системы подготовки хоккеистов высшей квалификации. 3.Созданию системы подготовки тренерских кадров. 4.Подготовке и выпуску специальной литературы по хоккею с шайбой в) 1.Созданию системы подготовки тренерских кадров. 2.Подготовке и выпуску специальной литературы по хоккею с шайбой</p> <p>10.Сколько на сегодняшний день в нашей стране взрослых профессиональных лиг и молодёжных? а) Одна взрослая и три молодёжных б) Три взрослых и две молодёжных</p>

хоккея(ЛИГХ)?

а) 1946г.

б) 1952г.

в) 1972г.

(Ответ: 1952г)

5.В каком году сборная команда страны: СССР, впервые стала чемпионом мира ?

а) 1946г.

б) 1918г.

в) 1956г.

6. В каком году сборная команда страны: СССР, впервые стала олимпийским чемпионом?

а) 1956г.

б) 1981г.

в) 1856г.

7.В какие годы прошли официальные матчи сборной команды: СССР с профессионалами (НХЛ) и (ВХА)?

а) 1946 и 1948 годах.

б) 1960 и 1963 годах.

в) 1972 и 1974годах.

8. Какой разгромный счёт зафиксировал победу сборной СССР на кубке Канады в 1981г?

а) 8:1

б) 10:0

в) 3:3

Общеразвивающие упражнения

Для шеи:

- движение головой вперед и назад, и в обе стороны;

Для рук:

- круговые движения рук в кулаке;
- вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно;
- вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8.

Для туловища:

- плавные сгибания вперед, пытаясь дотянуться пальцами рук пола;
- вращательные движения тазом: положение рук на поясе;
- наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.

Для ног:

- махи ногами:10-12 раз на одну ногу;
- круговые движения колен, выполняем в наклонном положении;

в) Четыре взрослых и две молодёжных

11. По мимо профессиональных лиг, какой хоккей ещё развивается в нашей стране?

а) Детско-юношеский, женский и любительский

б) Юношеский и любительский

в) Женский и любительский

12. В правилах ИИХФ (международной федерации хоккея) и НХЛ(национальной хоккейной лиги) размеры хоккейной площадки различаются? И какие размеры хоккейных площадок в этих лигах?

а) Правила НХЛ предписывают размер площадки в 200x85 футов, то есть 60,96 х По правилам ИИХФ, максимальные размеры – 61 метр в длину и 30м в ширину, минимальные размеры – 56 метров в длину и 26м в ширину; в официальных соревнованиях под эгидой ИИХФ размеры площадки должны быть 60-61 м в длину и 29-30 в ширину; для прочих соревнований минимальный размер площадки установлен: 40м в длину и 20м в ширину.

25,90. В НХЛ считается, что меньшие размеры способствуют силовой борьбе, броскам по воротам, игре у бортов, где происходит много жарких единоборств, стычек и драк, а значит зрелища.

б) Правила НХЛ предписывают размер площадки в 100x85 футов, то есть 50,86 х По правилам ИИХФ, максимальные размеры – 41 метр в длину и 10м в ширину, минимальные размеры – 36 метров в длину и 16м в ширину; в официальных соревнованиях под эгидой ИИХФ размеры площадки должны быть 40-41 м в длину и 29-30 в ширину; для прочих соревнований минимальный размер площадки установлен: 40м в длину и 20м в ширину.

15,60. В НХЛ считается, что меньшие размеры способствуют силовой борьбе, броскам по воротам, игре у бортов, где происходит много жарких единоборств, стычек и драк, а значит зрелища.

в) Правила НХЛ предписывают размер площадки в 300x95 футов, то есть 90,1066 х По правилам ИИХФ, максимальные размеры – 40 метр в длину и 20м в ширину, минимальные размеры – 56 метров в длину и 26м в ширину; в официальных соревнованиях под эгидой ИИХФ размеры площадки должны быть 80-71 м в длину и 58-20 в ширину; для прочих соревнований минимальный размер площадки установлен: 20м в длину и 10м в ширину.

40,120. В НХЛ считается, что меньшие размеры способствуют силовой борьбе, броскам по воротам, игре у бортов, где происходит много жарких единоборств, стычек и драк, а значит зрелища.

13.Что входит в экипировку хоккеиста?

- медленные приседания: около 10 раз.
 - 1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые.
 - 2. «Пистолетик» (Прямая спина, руки в начальной фазе перед собой, в конечной – по диагонали вперед).
 - 3. Скручивания (Лежа на полу, ноги согнуты на ширине таза, стопы прижаты к полу на протяжении всего упражнения, 1ое повторение – прямо, 2ое – со скручиванием влево, 3-е – вправо)
 - 4. »Супермен« лежа
(Лежа на животе , руки вытянуты вперед , ноги на ширине таза, одновременно поднимаем прямую левую руку и правую ногу как можно выше, 2ое повторение – наоборот, 3-е 2 руки и 2 ноги одновременно.)
 - 5. Отжимания узким хватом (То же что и обычным хватом, но руки на расстоянии 10-15 см , руки сгибаются и разгибаются вдоль тела)
 - 6. Приседания на 1ой ноге (То же что и пистолетик, но 2ая нога идет назад)
 - 7. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине.
 - 8. «Баттерфляй» (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол(или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше.
 - 9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину , руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!)
- Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз.
Продолжительность гимнастики до 30мин.

а) Экипировка хоккеиста: Хоккейная форма (хоккейная амуниция) — набор выполнять свои функции в достаточно напряженном ритме.
Экипировка для хоккея состоит из основных элементов защиты: шлем, шлем-маска, защита шеи, капа, нагрудник, перчатки(краги), «раковина», налокотники, щитки(средств защиты тела игрока от различных травм (ударов, столкновений, падений). Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должна быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии. Шайба должна быть изготовлена из вулканизированной резины или другого одобренного ИИХФ материала и быть в основном чёрного цвета. Требования к экипировки для хоккея достаточно много. Она должна быть надежной и прочной, так как ей предстоит наколенники) и шорты, хоккейные коньки и клюшка. Каждый из защитных аксессуаров должен быть удобным и надёжным.

б) Экипировка для хоккея состоит из основных элементов защиты: шлем, шлем-маска, защита шеи, капа, налокотники,. Требования к экипировки для хоккея достаточно много. Она должна быть надежной и прочной, так как ей предстоит наколенники) и шорты, хоккейные коньки и клюшка. Каждый из защитных аксессуаров должен быть удобным и надёжным.

в) Экипировка хоккеиста: Хоккейная форма (хоккейная амуниция) — набор выполнять свои функции в достаточно напряженном ритме.
Экипировка для хоккея состоит из основных элементов защиты: шлем, шлем-маска, защита шеи, капа, нагрудник, перчатки(краги), «раковина», налокотники, щитки(средств защиты тела игрока от различных травм (ударов, столкновений, падений). Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должна быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии. Шайба должна быть изготовлена из вулканизированной резины или другого одобренного ИИХФ материала и быть в основном чёрного цвета. Требования к экипировки для хоккея достаточно много. Она должна быть надежной и прочной, так как ей предстоит наколенники) и шорты, хоккейные коньки и клюшка. Каждый из защитных аксессуаров должен быть удобным и надёжным.

(Ответ: Экипировка хоккеиста: Хоккейная форма (хоккейная амуниция) — набор выполнять свои функции в достаточно напряженном ритме.
Экипировка для хоккея состоит из основных элементов защиты: шлем, шлем-маска, защита шеи, капа, нагрудник, перчатки(краги), «раковина», налокотники, щитки(средств защиты тела игрока от различных травм (ударов, столкновений, падений). Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должна быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии. Шайба должна быть изготовлена из вулканизированной резины или другого одобренного ИИХФ материала и быть в основном чёрного цвета. Требования к экипировки для хоккея достаточно много. Она должна быть надежной и прочной, так как ей предстоит наколенники) и шорты, хоккейные коньки и клюшка. Каждый из защитных аксессуаров должен быть удобным и надёжным.

14.Определение техники в хоккее и структуры технического приёма?

а) Техника в хоккее – это комплекс специальных игровых приемов, которые эффективно выполняются для успешного ведения игры. Технический прием в хоккее имеет определенную биомеханическую структуру, которая определяется соответствующими кинематическими и

динамическими характеристиками.

б) Под техникой понимаются способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно и эффективно.

в) Под техникой понимаются способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно и эффективно. Техника в хоккее – это комплекс специальных игровых приемов, которые эффективно выполняются для успешного ведения игры. Технический прием в хоккее имеет определенную биомеханическую структуру, которая определяется соответствующими кинематическими и динамическими характеристиками, к которым относятся путь, ускорение, скорость, величина, направление усилий).

15. Средства обучения в хоккее?

а) Средство - это конкретное содержание действия спортсмена, а метод - это способ действий. Физические упражнения являются главными, специфическими средствами спортивной тренировки.

б) Физические упражнения являются главными, специфическими средствами спортивной тренировки.

в) Средство - это конкретное содержание действия спортсмена, а метод - это способ действий.

16. Особенности командных тактических действий в нападении?

а) Командные тактические действия в атаке основаны на индивидуальных и групповых действиях Командные атакующие действия включают в себя контратаку с места отбора шайбы и атаку. Контратака – это быстрое нападение, а атака – постепенное. Существует ряд принципов, которые обуславливают эффективность атакующих действий

б) Командные тактические действия в атаке основаны на индивидуальных и групповых действиях Командные атакующие действия включают в себя контратаку с места отбора шайбы и атаку. Контратака – это быстрое нападение, а атака – постепенное. Существует ряд принципов, которые обуславливают эффективность атакующих действий:

1. Быстрота перехода от обороны к атаке;
2. Атака должна быть скоротечной;
3. В атаке участвуют все полевые игроки;

в) Командные тактические действия в атаке основаны на индивидуальных и групповых действиях Командные атакующие действия включают в себя контратаку с места отбора шайбы и атаку. Контратака – это быстрое нападение, а атака – постепенное. Существует ряд принципов, которые обуславливают эффективность атакующих действий:

1. Быстрота перехода от обороны к атаке;
2. Атака должна быть скоротечной;
3. В атаке участвуют все полевые игроки;

4. Оптимальное соотношение индивидуальных и коллективных тактических действий;

5. Нацеленность на взятие ворот.).

17. Особенности групповых тактических действий нападения?

а) Групповые действия атаки представляют собой действия команды, которые направлены на решение определенных атакующих задач. Эффективность этих действий зависит от творческого взаимодействия игроков, которое основано на взаимопонимании и комбинациями, которые связаны с организацией, развитием и завершением атаки. и высоким уровне индивидуального исполнительского мастерства.

б) Групповые тактические действия представлены всевозможными передачами шайбы и тактическим.

в) Групповые тактические действия представлены всевозможными передачами шайбы и тактическим: Групповые тактические действия атаки представляют собой действия 2 или 3 игроков, которые направлены на решение определенных атакующих задач. Эффективность этих действий зависит от творческого взаимодействия игроков, которое основано на взаимопонимании и комбинациями, которые связаны с организацией, развитием и завершением атаки. и высоким уровне индивидуального исполнительского мастерства.

18. Особенности техники вратаря?

а) Тренировки вратарей проводятся по особой программе, для их подготовки используются специально разработанные методики. Начало всех начал – это изучение основной стойки – положения, в котором вратарь находится большую часть игры. Технические моменты. Основная стойка. Техника вратаря в хоккее базируется на различных игровых элементах, главным из которых является маневренно двигаться на коньках.

Вратарь обязан не только быстро и маневренно двигаться на коньках, но и тактически правильно выбирать место в воротах и перемещаться, в совершенстве владеть техникой приема и отдачи шайбы.

б) Вратарь в хоккее – это очень значимая фигура, ведь от его профессионализма во многом зависит результат игры и уровень команды. Тактика, стратегия и техника игры вратаря в хоккее существенно отличается от техники игры полевых игроков. Поэтому тренировки вратарей проводятся по особой программе, для их подготовки используются специально разработанные методики.

Вратарь обязан не только быстро и маневренно двигаться на коньках, но и тактически правильно выбирать место в воротах и перемещаться, в совершенстве владеть техникой приема и отдачи шайбы.

в) Вратарь в хоккее – это очень значимая фигура, ведь от его профессионализма во многом зависит результат игры и уровень команды. Тактика, стратегия и техника игры вратаря в хоккее существенно отличается от техники игры полевых игроков. Поэтому тренировки вратарей проводятся по особой программе, для их подготовки используются специально разработанные методики. Начало всех начал – это изучение основной стойки – положения, в котором вратарь находится большую часть игры. Технические моменты. Основная стойка. Техника вратаря в хоккее базируется на различных игровых элементах, главным из которых является маневренно двигаться на коньках.

Вратарь обязан не только быстро и маневренно двигаться на коньках, но и тактически правильно выбирать место в воротах и перемещаться, в совершенстве владеть техникой приема и отдачи шайбы.

19. Особенности тактических командных действий в обороне?

а) Командная тактика обороны определяется различными оборонительными тактическими системами перехода от обороны к атаке. С этой целью используются оптимальные силы и выражающиеся в цифровых значениях.

б) Командная тактика обороны – это оптимальное построение на реализации основных принципов:

1. Оперативности построения обороны – предполагает организованный отбор шайбы и начинается после ее потери в любой точке;
2. Глубокоэшелонированной обороны, оборона должна предусматривать активный отбор шайбы на более дальних подступах;
3. Оборона должна предполагать быстрый переход после эффективного отбора к атаке.

Командная тактика обороны определяется различными оборонительными тактическими системами перехода от обороны к атаке. С этой целью используются оптимальные силы и выражающиеся в цифровых значениях.

в) Командная тактика обороны – это оптимальное построение на реализации основных принципов:

1. Оперативности построения обороны – предполагает организованный отбор шайбы и начинается после ее потери в любой точке;
2. Глубокоэшелонированной обороны, оборона должна предусматривать активный отбор шайбы на более дальних подступах;
3. Оборона должна предполагать быстрый переход после эффективного отбора к атаке.

Общеразвивающие упражнения

Для шеи:

- движение головой вперед и назад, и в обе стороны;

Для рук:

- круговые движения рук в кулаке;
- вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно;
- вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8.

Для туловища:

- плавные сгибания вперед, пытайтесь дотянуться пальцами рук пола;
- вращательные движения тазом: положение рук на поясе;
- наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.

Для ног:

- махи ногами: 10-12 раз на одну ногу;
 - круговые движения колен, выполняем в наклонном положении;
 - медленные приседания: около 10 раз.
1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые.
 2. «Пистолетик» (Прямая спина, руки в начальной фазе перед собой, в конечной – по

диагонали вперед.)

3. Скручивания (Лежа на полу, ноги согнуты на ширине таза, стопы прижаты к полу на протяжении всего упражнения, 1ое повторение – прямо, 2ое – со скручиванием влево, 3-е – вправо)

4. «Супермен» лежа

(Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги на ширине таза, одновременно поднимаем прямую левую руку и правую ногу как можно выше, 2ое повторение – наоборот, 3-е 2 руки и 2 ноги одновременно.)

5. Отжимания узким хватом (То же что и обычным хватом, но руки на расстоянии 10-15 см, руки сгибаются и разгибаются вдоль тела)

6. Приседания на 1ой ноге (То же что и pistolетик, но 2ая нога идет назад)

7. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине.

8. «Баттерфляй» (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол(или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше.

9. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину, руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!)

Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз.

Продолжительность гимнастики до 30мин.

5. Литература:

1. Тарасов Анатолий Владимирович. Хоккей. Родоначальники и новички. Книга выпущена при участии Общероссийской общественной организации «Федерация хоккея России» ООО «Издательство «ЭКСМО» Москва 2015г
2. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986г.
3. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Польша, 1999.
6. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
7. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
8. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
9. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
10. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003.