*Муниципальное Учреждение*

*«Можайский Дворец Спорта «Багратион».*

*Тренер-преподаватель*

*Тукало Иван Валерьевич*

*Московская область, город Можайск.*

*ПЛАН-КОНСПЕКТ МАСТЕР-КЛАССА ПО ХОККЕЮ*

Участники: группа ТЭ-2, тренер-преподаватель. Тукало И.В.

Тема: развитие специальных качеств (координации) хоккеиста.

Место проведения: ледовая арена Муниципального Учреждения «Можайский Дворец Спорта «Багратион».

Инвентарь: клюшки, шайбы, конусы, рейки, коньки, ворота хоккейные.

Цель: развить координационные способности у юных хоккеистов.

Задачи:

- обучить упражнениям, развивающим координацию;

- совершенствовать развитие координационных способностей в игровой подготовке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-**  **методические указания** |
| Подготовительная  (20 мин) | 1 Движение по кругу и  радиусом с правильной  постановкой ног на виражах. | До 5 мин. | Следить за правильной  постановкой ног |
| 2 Правильное удержание  клюшки и приёмы владения клюшкой | До 5 мин. | Уверенное владение  клюшкой без боязни  потерять шайбу |
| 3 Владение клюшкой,  правильное удержание  шайбы на клюшке. | До 5 мин. | Следить за  перемещением шайбы,  исключая её потерю |
| 4 Движения с ускорением и  замедлением со сменой положения ведения шайбы. | До 5 мин. | Следить за скоростным  режимом, координировать  положение шайбы |
| Основная (60 мин) | 1 Прыжки через планки и  линии разметки с  удержанием равновесия и  координации | До 6 мин. | Увеличить скорость  перед прыжком |
| 2 Отработка поперечного  паса и приёма шайбы | До 6 мин. | Быстрое переключение  внимания с паса на  приём |
| 3 Встречный пас, приём  шайбы с последующей  атакой ворот | До 6 мин. | Умение быстро  развивать и завершать  атаку |
| 4 Кистевые броски по  воротам | До 6 мин |  |
| 5 Атака ворот щелчком от  синей линии | До 6 мин | Следить за траекторией  движения при пасе |
| 6 Атака ворот игроком,  выкатывающимся из-за  ворот | До 6 мин | Следить за положением  вратаря |
| 7 Езда спиной при  оборонительных действиях  игроков | До 6 мин. | Двигаясь спиной вперёд,  не бояться контактной  игры |
| 8 Выполнение финтов и  обманных движений | До 6 мин. | Менять направление  движения, не потеряв  шайбы |
| Двусторонняя игра | 12 мин. | Совершенствование  упражнений на  координацию, следить за  правильным  положением клюшки  при ведении шайбы и  атакующем ударе,  правильной постановкой  ног при атакующем  ударе из-за ворот |
| 1 Передвижение по кругу с  броском шайбы о борт | 1 Передвижение по кругу с  броском шайбы о борт | До 4 мин. | Темп передвижения  свободный |
| 2 передвижение назад с  ведением шайбы перед  собой | До 4 мин. | Следить за дистанцией  передвижения через  левое плечо и  одновременно  отслеживать  перемещение шайбы |
| 3 Построение  Разбор основных ошибок и  положительных моментов на  занятии | До 2 мин. | Построение по синей  линии |

**Рекомендации**: игра в настольный теннис.