

### I. Подготовительная часть

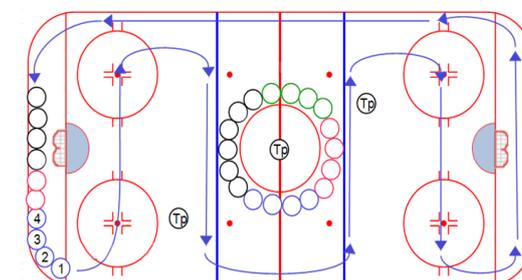
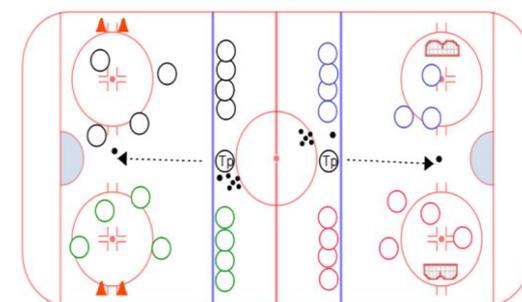
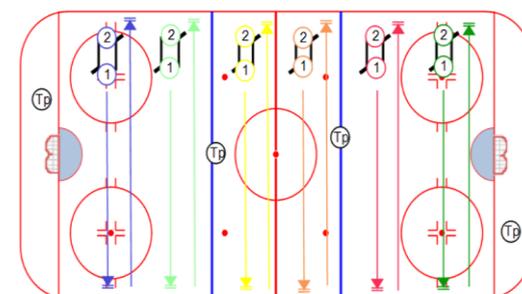
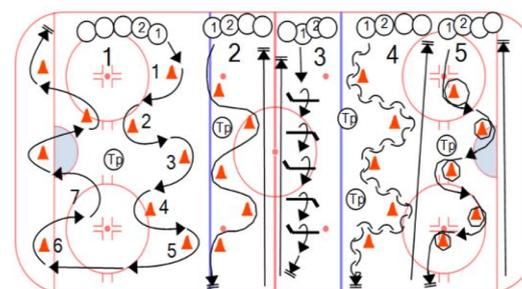
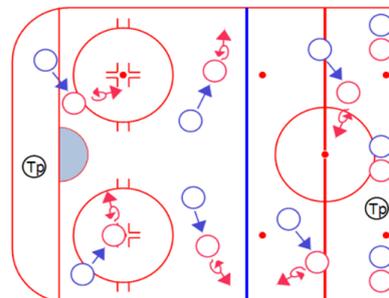
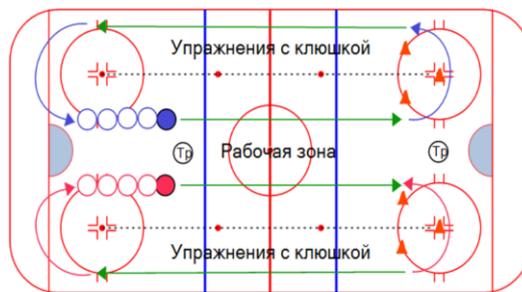
#### 1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

#### 2. Упражнение (№ 277 глоссария).

Игроки команды делятся на две равные группы и выстраиваются согласно схеме. По сигналу тренера два игрока одновременно из противоположных групп начинают движение со средней скоростью. При пересечении ими ближней синей линии, стартует следующая пара и т. д. в потоке по кругу. Двигаясь в направлении, обозначенном стрелками, в рабочей зоне выполняют упражнения № 1, 2, 3, 4 из глоссария а, вдоль борта (при передвижении обратно) упражнения № 6, 7, 8, 17 из глоссария.

#### 3. Подвижная игра "Пятнашки" (№ 338 глоссария).

В игре принимают участие все игроки команды, которые образуют пары и находятся на одной из половин хоккейной площадки. Тренер назначает водящих. По сигналу игроки разбегаются по хоккейной площадке, а водящие пытаются их коснуться (осалить). В случае удачной попытки водящий и осаленный меняются местами и игра продолжается. Побеждает игрок, который за время игры был осален наименьшее количество раз.



### II. Основная часть

#### 1. Комплексные упражнения (№ 340 глоссария).

1) Двойной слалом; 2) слалом; 3) преодоление препятствий (прыжки через клюшки); 4) слалом спиной вперед; 5) слалом с поворотом на 360°. Игроки равномерно делятся на пять групп, которые располагаются вдоль борта. По сигналу тренера 1-е номера одновременно и поочередно выполняют задания. Участники на скорости преодолевают препятствия согласно схеме.

#### 2. Упражнение (№ 341 глоссария) "Повозка".

Игроки образуют пары и становятся вдоль борта друг за другом. Игрок № 2 располагается за игроком № 1 и оба берутся за противоположные концы своих клюшек. По сигналу тренера пары одновременно стартуют и в таком положении они пересекают площадку (поперек). 2-й номер выполняет задания: скольжение на двух коньках в хоккейной стойке; на одном коньке (правом-левом). У противоположного борта партнеры меняются местами. Упражнение повторяется несколько раз. Тренер определяет количество повторений и способы передвижения.

#### 3. Игра «Хоккей 4x4» (№ 339 глоссария).

Игроки делятся на две команды по обе стороны от красной линии, которые разбиваются на четверки. Игра (по заданию тренера) проводится в крайних зонах поперек площадки на пустые ворота и пилонь (см. рис.). Шайбы находятся на синей линии рядом с тренером. Игроки, не участвующие в игре, располагаются вдоль синих линий. Игра начинается с нейтрального заброса шайбы тренером в зону. Силовая борьба и подкаты запрещены. Если шайба покинула зону, тренер забрасывает новую шайбу. Смена четверок, продолжительность игры и количество повторений определяется тренером.

### III. Заключительная часть

#### 1. Упражнение (№ 276 глоссария).

Игроки двигаются друг за другом согласно схеме и выполняют упражнения № 21, 27, 31, 33 из глоссария на восстановление и расслабление.

#### 2. Упражнение (№ 276 глоссария).

Затем игроки располагаются вокруг центрального круга, а тренер в центре (или игрок по его указанию) проводит заминку.

#### 3. Подведение итогов.