

ФИО тренера	Архипов Виктор Владимирович
Дата проведения тренировочного занятия	18.05.2020
Вид спорта	хоккей с шайбой
Программа подготовки	спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	развитие силы
Инвентарь	гимнастический коврик, диван, стул, стена

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад	8 р	При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона
Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад.	10-12 р	Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно
Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны	10-12 р	Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко
Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь	10-12 р	Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко

9-16 – вращение прямыми руками вперед		
Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево.	10-12 р	Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать.
Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.	10-12 р	Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.
Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.	10-12 р	Ноги согнуты, широкая амплитуда движений
Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой.	10-12 р	Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая
Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперед. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.	10-12 р	Таз проносить как можно ниже над поверхностью.
Основная часть		
1 станция. Широкие отжимания Руки в стойке шире плеч, ноги на носках	15-20 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике, глубокие отжимания выполнять не торопясь.
2 станция. Пресс складной нож Исходное положение лежа	30 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике.

на спине. Одновременное поднятие рук и ног с касанием друг друга		Руки и ноги держать прямыми, полностью разгибать туловище
3 станция. Спина-поднимание туловища Лежа на животе, руки держать прямо перед собой, поднятие верхней части тела до максимальной точки	30 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Ноги без движения, туловище поднимать до максимальной амплитуды
4 станция. Болгарский присед Выполняется на одной ноге, вторая нога с упором на устойчивый предмет (диван, стул).	15 р 1 мин отдых	Угол приседа 90°, колено не выходит за носок.
5 станция. Отжимания – ноги на (диване, стуле...) Ноги находятся на устойчивой поверхности (диван, стул), руки на ширине плеч	15-20 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Глубокие отжимания выполнять не торопясь. Не прогибать туловище
6 станция. Пресс – велосипед Исходное положение лежа на спине. Левым коленом касаться правого локтя, правым коленом-левого локтя	30 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. После касания локтя полное выпрямление ноги
7 станция. Спина – поднимание ног Упор лежа на животе. Туловище неподвижно, поднимание ног вверх	30 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Ноги поднимать до максимальной точки, верхняя часть тела неподвижна
8 станция. Пистолетик Присед выполняется на одной ноге, вторая нога уходит назад.	15 р 1 мин отдых	Угол приседа 90°, колено не выходит за носок
9 станция. Обратные отжимания от (дивана, стула...) Упор рук сзади на	15-20 р 1 мин отдых	Глубокие отжимания выполнять не торопясь, ноги прямые

устойчивой поверхности (диван, стул), упор ног на пятки		
10 станция. Пресс-скручивание Ноги зафиксированы, поднимание туловища влево/вправо	30 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Локтем касаться противоположного колена, при разгибании лопатками касаться пола
11 станция. Лодочка Исходное положение лежа на животе, руки-ноги прямые. Поднятие туловища и ног одновременно	30 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Руки, ноги не сгибать, поднятие выполнять до максимальной точки, фиксация в верхней точке 2-3 сек
12 станция. Приседания с упором от стены Исходное положение на одной ноге с упором руки о стену в правую/левую сторону	20 р 1 мин отдых	Приседания выполнять до угла в 90°. Упор делать на пятку, облокотиться рукой на стену как можно сильнее
1. Широкое ведение шайбы перед собой. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
2. Широкое ведение шайбы с удобной стороны. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
3. Широкое ведение шайбы с неудобной стороны. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
4. Широкое ведение шайбы	30 сек работы	Ноги согнуты, смотрим

с удобной/неудобной/перед собой поочередно. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	1 мин отдых	перед собой, накрываем шайбу
5. Жонглирование мяча. Исходное положение ноги на ширине плеч, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Концентрируем внимание на мяче
6. Короткое ведение шайбы Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
Заключительная часть		
бег на месте	5 мин	следить за правильным дыханием
восстановление ЧСС	5 мин	следить за снижением пульса
уборка инвентаря	5 мин	

ФИО тренера	Архипов Виктор Владимирович
Дата проведения тренировочного занятия	19.05.2020
Вид спорта	хоккей с шайбой
Программа подготовки	спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	развитие координационных способностей
Инвентарь	гимнастический коврик, стена

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад	8 р	При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона
Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад.	10-12 р	Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно
Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны	10-12 р	Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко
Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь 9-16 – вращение прямыми руками вперед	10-12 р	Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко
Мельница	10-12 р	Наклоняться ниже, руки в

И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево.		локтях не сгибать.
Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.	10-12 р	Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.
Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.	10-12 р	Ноги согнуты, широкая амплитуда движений
Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой.	10-12 р	Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая
Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперед. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.	10-12 р	Таз проносить как можно ниже над поверхностью.
Основная часть		
1. Кувырок вперед/назад Исходное положение упор присев, перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги оттолкнуться сделать перекач вперед	3 подхода по 8 р между подходами отдых 1 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Следить за правильностью выполнения упражнения
2. Кувырок через левое/правое плечо Исходное положение упор присев, перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги оттолкнуться сделать перекач через левое/правое	3 подхода по 8 р между подходами отдых 1 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Следить за правильностью выполнения упражнения

плечо		
3. Кувырок вперед с прыжком на 180° Исходное положение упор присев, перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги оттолкнуться сделать пережат вперед, после совершить прыжок на 180°	3 подхода по 8 р между подходами отдых 1 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Следить за правильностью выполнения упражнения
4. Кувырок через левое/правое плечо с прыжком на 180° Исходное положение упор присев, перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги оттолкнуться сделать пережат через левое/правое плечо, после совершить прыжок на 180°	3 подхода по 8 р между подходами отдых 1 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Следить за правильностью выполнения упражнения
5. Прыжок вокруг себя через левое/правое плечо на 360° Совершить прыжок вокруг себя на 360° из положения приседа 90° через левое и правое плечо поочередно	3 подхода по 8 р между подходами отдых 1 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Приземление должно быть мягкое, зафиксировать положение тела
6. Прыжок на одной ноге вокруг себя через левое/правое плечо на 360° Совершить прыжок вокруг себя на 360° из положения приседа 90° на левой/правой ноге поочередно	3 подхода по 8 р между подходами отдых 1 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Приземление должно быть мягкое, зафиксировать положение тела
7. Стойка на руках от стены Упереться руками в пол на расстоянии 20 см от стены. Ладони поставить под плечами, сделать резкий мах ногой, затем сильно оттолкнуться второй ногой от пола.	3 подхода по 30 сек между подходами отдых 2 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Следить за правильностью выполнения упражнения. Туловище держать прямо, избегая прогиба спины
8. Приседания на одной ноге Упор при приседе на одну ногу, вторая на весу,	3 подхода по 10 р	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Следить за углом

противоположной рукой касаться носка ноги		приседа в 90 °, соблюдать равновесие, стараться не падать
9. Стойка на правой руке-левой ноге и наоборот Из стойки на четвереньках одновременно поднять противоположные конечности. Зафиксировать положение	3 подхода 30 сек между подходами отдых 1 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Руки и ноги держать параллельно полу прямыми
1. Широкое ведение шайбы перед собой. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
2. Широкое ведение шайбы с удобной стороны. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
3. Широкое ведение шайбы с неудобной стороны. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
4. Широкое ведение шайбы с удобной/неудобной/перед собой поочередно. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
5. Жонглирование мяча. Исходное положение ноги на ширине плеч, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Концентрируем внимание на мяче
6. Короткое ведение шайбы Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу

руках перед собой		
Заключительная часть		
бег на месте	5 мин	следить за правильным дыханием
восстановление ЧСС	5 мин	следить за снижением пульса
уборка инвентаря	5 мин	

ФИО тренера	Архипов Виктор Владимирович
Дата проведения тренировочного занятия	20.05.2020
Вид спорта	хоккей с шайбой
Программа подготовки	спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	тренировка на развитие скоростной выносливости
Инвентарь	гимнастический коврик, клюшка

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад	8 р	При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона
Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад.	10-12 р	Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно
Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны	10-12 р	Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко
Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь 9-16 – вращение прямыми руками вперед	10-12 р	Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко

<p>Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево.</p>	10-12 р	Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать.
<p>Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</p>	10-12 р	Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.
<p>Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</p>	10-12 р	Ноги согнуты, широкая амплитуда движений
<p>Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой.</p>	10-12 р	Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая
<p>Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперёд. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.</p>	10-12 р	Таз проносить как можно ниже над поверхностью.
Основная часть		
<p>1. Толчок клюшки от груди Исходное положение ноги на ширине плеч, клюшку держать в двух руках перед собой, резко отталкиваем клюшку от груди в прыжке</p>	3 подхода 5-7 раз	Упражнение выполняется на максимальной скорости. Следить за тем, чтобы руки были перед собой, клюшка параллельно полу
<p>2. Пресс складной нож Исходное положение лежа на спине. Одновременное поднятие рук и ног с касанием друг друга</p>	3 подхода 5-7 раз	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Руки и ноги держать прямыми, полностью разгибать туловище
<p>3. Выпрыгивания</p>	3 подхода 5-7	Упражнение выполняется

Исходное положение ноги на ширине плеч, выпрыгивания из приседа 90°.	раз	на максимальной скорости. Следить за тем, чтобы колени не выходили за носки.
4. Отжимания с хлопками Исходное положение руки на ширине плеч, ноги в упоре на носки, после отжимания выполняем отталкивание от пола с хлопком перед собой	3 подхода 5-7 раз	Упражнение выполняется на максимальной скорости. Глубокие отжимания
5. Пресс – велосипед Исходное положение лежа на спине. Левым коленом касаться правого локтя, правым коленом-левого локтя	3 подхода 20 р	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. После касания локтя полное выпрямление ноги
6. Приседания Исходное положение ноги на ширине плеч, носки смотрят прямо, приседания выполнять с углом в коленях в 90°	3 подхода 5-7 раз	Упражнение выполняется на максимальной скорости. Следить, чтобы колени не выходили за носки
7. Упор присед, упор лежа – выпрыгивания Исходное положение ноги на ширине плеч, глубокий присед, руки на полу, переход прыжком в упор лежа, делаем отжимание, возвращение прыжком в присед, выпрыгивание из приседа вверх, возврат в присед.	3 подхода 5-7 раз	Упражнение выполняется на максимальной скорости. Следить за правильностью выполнения упражнения
8. Запрыгивание на поверхность Исходное положение ноги на ширине плеч, выполняем запрыгивание из положения приседа 90° на устойчивую поверхность (диван, скамья), фиксируем положение	3 подхода 5-7 раз	Упражнение выполняется на максимальной скорости. Приземление должно быть мягким
9. Подрыв с клюшкой Исходное положение ноги на ширине плеч, клюшку держать в двух руках перед собой, посредством сгибания/разгибания локтевых суставов производить	3 подхода 5-7 раз	Упражнение выполняется на максимальной скорости. Следить за тактом движения

поднятие/опускание клюшки с припрыгиванием		
10. Ускорение на месте Исходное положение ноги вместе, руки согнуты в локтевых суставах, плавно семенящими шагами начинаем разбег, переходим в ускорение и останавливаемся	3 подхода 5-7 сек	Упражнение выполняется на максимальной скорости. Следить за правильностью дыхания
1. Широкое ведение шайбы перед собой. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
2. Широкое ведение шайбы с удобной стороны. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
3. Широкое ведение шайбы с неудобной стороны. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
4. Широкое ведение шайбы с удобной/неудобной/перед собой поочередно. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
5. Жонглирование мяча. Исходное положение ноги на ширине плеч, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Концентрируем внимание на мяче
6. Короткое ведение шайбы Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу

Заключительная часть		
бег на месте	5 мин	следить за правильным дыханием
восстановление ЧСС	5 мин	следить за снижением пульса
уборка инвентаря	5 мин	

ФИО тренера	Архипов Виктор Владимирович
Дата проведения тренировочного занятия	21.05.2020
Вид спорта	хоккей с шайбой
Программа подготовки	спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	развитие силы
Инвентарь	гимнастический коврик, диван, стул, стена

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад	8 р	При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона
Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад.	10-12 р	Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно
Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны	10-12 р	Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко
Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь 9-16 – вращение прямыми руками вперед	10-12 р	Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко

<p>Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево.</p>	10-12 р	Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать.
<p>Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</p>	10-12 р	Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.
<p>Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</p>	10-12 р	Ноги согнуты, широкая амплитуда движений
<p>Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой.</p>	10-12 р	Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая
<p>Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперед. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.</p>	10-12 р	Таз проносить как можно ниже над поверхностью.
Основная часть		
<p>1. Отжимания с хлопками Исходное положение руки на ширине плеч, ноги в упоре на носки, после отжимания выполняем отталкивание от пола с хлопком перед собой</p>	3 подхода по 30 раз	Упражнение выполняется на гимнастическом коврик. Глубокие отжимания, туловище держать прямо, ноги не сгибать
<p>2 станция. Пресс складной нож Исходное положение лежа на спине. Одновременное поднятие рук и ног с</p>	3 подхода по 30 раз	Упражнение выполняется на гимнастическом коврик. Руки и ноги держать прямыми, полностью

касанием друг друга		разгибать туловище
3 станция. Спина-поднимание туловища Лежа на животе, руки держать прямо перед собой, поднятие верхней части тела до максимальной точки	3 подхода по 30 раз	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Ноги без движения, туловище поднимать до максимальной амплитуды
4 станция. Выпады Исходное положение ноги на ширине плеч, опорная нога неподвижна. Второй ногой выпад вбок, вперед, назад. Угол приседа 90°	3 подхода по 30 раз	Следить чтобы колени не выходило за носок, спина прямая
5 станция. Широкие отжимания Руки в стойке шире плеч, ноги на носках	3 подхода по 30 раз	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике, глубокие отжимания выполнять не торопясь.
6 станция. Пресс – велосипед Исходное положение лежа на спине. Левым коленом касаться правого локтя, правым коленом-левого локтя	3 подхода по 30 раз	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. После касания локтя полное выпрямление ноги
7 станция. Спина – поднимание ног Упор лежа на животе. Туловище неподвижно, поднимание ног вверх	3 подхода по 30 раз	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Ноги поднимать до максимальной точки, верхняя часть тела неподвижна
8 станция. Пистолетик на устойчивой поверхности Исходное положение с упором одной ногой на краю устойчивой поверхности (диван, стул), вторая нога находится на весу, угол приседа 90°	3 подхода по 30 раз	Колени не выходят за носок, спина прямая, следить за равновесием
9 станция. Обратные отжимания от (дивана, стула...) Упор рук сзади на	3 подхода по 30 раз	Глубокие отжимания выполнять не торопясь, ноги прямые

устойчивой поверхности (диван, стул), упор ног на пятки		
10 станция. Пресс-скручивание Исходное положение лежа на спине. Ноги зафиксированы, поднимание туловища влево/вправо	3 подхода по 30 раз	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Локтем касаться противоположного колена, при разгибании лопатками касаться пола
11 станция. Лодочка Исходное положение лежа на животе, руки-ноги прямые. Поднятие туловища и ног одновременно	3 подхода по 30 раз	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Руки, ноги не сгибать, поднятие выполнять до максимальной точки, фиксация в верхней точке 2-3 сек
12 станция. Приседания с упором от стены Исходное положение на одной ноге с упором руки о стену в правую/левую сторону	3 подхода по 30 раз	Приседания выполнять до угла в 90°. Упор делать на пятку, облокотиться рукой на стену как можно сильнее
1. Широкое ведение шайбы перед собой. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
2. Широкое ведение шайбы с удобной стороны. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
3. Широкое ведение шайбы с неудобной стороны. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
4. Широкое ведение шайбы	30 сек работы	Ноги согнуты, смотрим

с удобной/неудобной/перед собой поочередно. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	1 мин отдых	перед собой, накрываем шайбу
5. Жонглирование мяча. Исходное положение ноги на ширине плеч, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Концентрируем внимание на мяче
6. Короткое ведение шайбы Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
Заключительная часть		
бег на месте	5 мин	следить за правильным дыханием
восстановление ЧСС	5 мин	следить за снижением пульса
уборка инвентаря	5 мин	

ФИО тренера	Архипов Виктор Владимирович
Дата проведения тренировочного занятия	22.05.2020
Вид спорта	хоккей с шайбой
Программа подготовки	спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	На развитие координационных способностей
Инвентарь	гимнастический коврик, стена

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад	8 р	При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона
Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад.	10-12 р	Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно
Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны	10-12 р	Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко
Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь 9-16 – вращение прямыми руками вперед	10-12 р	Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко
Мельница	10-12 р	Наклоняться ниже, руки в

И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево.		локтях не сгибать.
Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.	10-12 р	Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.
Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.	10-12 р	Ноги согнуты, широкая амплитуда движений
Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой.	10-12 р	Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая
Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперед. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.	10-12 р	Таз проносить как можно ниже над поверхностью.
Основная часть		
1. Кувырок вперед/назад Исходное положение упор присев, перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги оттолкнуться сделать перекаат вперед	3 подхода по 8 р между подходами отдых 1 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврикe. Следить за правильностью выполнения упражнения
2. Кувырок через левое/правое плечо Исходное положение упор присев, перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги оттолкнуться сделать перекаат через левое/правое	3 подхода по 8 р между подходами отдых 1 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврикe. Следить за правильностью выполнения упражнения

плечо		
3. Кувырок вперед с прыжком на 180° Исходное положение упор присев, перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги оттолкнуться сделать перекат вперед, после совершить прыжок на 180°	3 подхода по 8 р между подходами отдых 1 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Следить за правильностью выполнения упражнения
4. Кувырок через левое/правое плечо с прыжком на 180° Исходное положение упор присев, перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги оттолкнуться сделать перекат через левое/правое плечо, после совершить прыжок на 180°	3 подхода по 8 р между подходами отдых 1 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Следить за правильностью выполнения упражнения
5. Прыжок вокруг себя через левое/правое плечо на 360° Совершить прыжок вокруг себя на 360° из положения приседа 90° через левое и правое плечо поочередно	3 подхода по 8 р между подходами отдых 1 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Приземление должно быть мягкое, зафиксировать положение тела
6. Стойка в статике на одной ноге с передачей мяча от стены Исходное положение на одной ноге, угол в опорной ноге 90-100°, нога в неподвижном состоянии, совершаем передачи мяча от стены	3 подхода по 30 сек между подходами отдых 1 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Колени не выходят за носок, стараться не терять равновесие
7. Приседания на одной ноге с передачей мяча от стены Исходное положение на одной ноге, приседания с углом в 90°, совершаем передачи мяча от стены	3 подхода по 30 сек между подходами отдых 2 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Колени не выходят за носок. Стараться не терять равновесие
9. Стойка на правой руке-левой ноге и наоборот Из стойки на четвереньках одновременно поднять	3 подхода 30 сек между подходами отдых 1 мин	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Руки и ноги держать параллельно

противоположные конечности. Зафиксировать положение		полу прямыми
1. Широкое ведение шайбы перед собой. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
2. Широкое ведение шайбы с удобной стороны. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
3. Широкое ведение шайбы с неудобной стороны. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
4. Широкое ведение шайбы с удобной/неудобной/перед собой поочередно. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
5. Жонглирование мяча. Исходное положение ноги на ширине плеч, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Концентрируем внимание на мяче
6. Короткое ведение шайбы Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
Заключительная часть		
бег на месте	5 мин	следить за правильным дыханием
восстановление ЧСС	5 мин	следить за снижением пульса
уборка инвентаря	5 мин	

ФИО тренера	Архипов Виктор Владимирович
Дата проведения тренировочного занятия	23.05.2020
Вид спорта	хоккей с шайбой
Программа подготовки	спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	тренировка на развитие скоростной выносливости
Инвентарь	гимнастический коврик, клюшка

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад	8 р	При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона
Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад.	10-12 р	Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно
Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны	10-12 р	Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко
Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь 9-16 – вращение прямыми руками вперед	10-12 р	Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко
Мельница	10-12 р	Наклоняться ниже, руки в

И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево.		локтях не сгибать.
Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.	10-12 р	Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.
Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.	10-12 р	Ноги согнуты, широкая амплитуда движений
Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой.	10-12 р	Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая
Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперед. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.	10-12 р	Таз проносить как можно ниже над поверхностью.
Основная часть		
1. Толчок клюшки от груди Исходное положение ноги на ширине плеч, клюшку держать в двух руках перед собой, резко отталкиваем клюшку от груди в прыжке	3 подхода по 12-15 раз	Упражнение выполняется на максимальной скорости. Следить за тем, чтобы руки были перед собой, клюшка параллельно полу
2. Пресс складной нож Исходное положение лежа на спине. Одновременное поднятие рук и ног с касанием друг друга	3 подхода по 12-15 раз	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Руки и ноги держать прямыми, полностью разгибать туловище
3. Выпрыгивания	3 подхода по 12-	Упражнение выполняется

Исходное положение ноги на ширине плеч, выпрыгивания из приседа 90°.	15 раз	на максимальной скорости. Следить за тем, чтобы колени не выходили за носки.
4. Отжимания с хлопками Исходное положение руки на ширине плеч, ноги в упоре на носки, после отжимания выполняем отталкивание от пола с хлопком перед собой	3 подхода по 12-15 раз	Упражнение выполняется на максимальной скорости. Глубокие отжимания
5. Пресс – велосипед Исходное положение лежа на спине. Левым коленом касаться правого локтя, правым коленом-левого локтя	3 подхода по 12-15 раз	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. После касания локтя полное выпрямление ноги
6. Приседания Исходное положение ноги на ширине плеч, носки смотрят прямо, приседания выполнять с углом в коленях в 90°	3 подхода по 12-15 раз	Упражнение выполняется на максимальной скорости. Следить, чтобы колени не выходили за носки
7. Упор присед, упор лежа – выпрыгивания Исходное положение ноги на ширине плеч, глубокий присед, руки на полу, переход прыжком в упор лежа, делаем отжимание, возвращение прыжком в присед, выпрыгивание из приседа вверх, возврат в присед.	3 подхода по 12-15 раз	Упражнение выполняется на максимальной скорости. Следить за правильностью выполнения упражнения
8. Запрыгивание на поверхность Исходное положение ноги на ширине плеч, выполняем запрыгивание из положения приседа 90° на устойчивую поверхность (диван, скамья), фиксируем положение	3 подхода по 12-15 раз	Упражнение выполняется на максимальной скорости. Приземление должно быть мягким
9. Подрыв с клюшкой Исходное положение ноги	3 подхода по 12-15 раз	Упражнение выполняется на максимальной

на ширине плеч, клюшку держать в двух руках перед собой, посредством сгибания/разгибания локтевых суставов производить поднятие/опускание клюшки с припрыгиванием		скорости. Следить за тактом движения
10. Ускорение на месте Исходное положение ноги вместе, руки согнуты в локтевых суставах, плавно семенящими шагами начинаем разбег, переходим в ускорение и останавливаемся	3 подхода по 12-15 раз	Упражнение выполняется на максимальной скорости. Следить за правильностью дыхания
1. Широкое ведение шайбы перед собой. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
2. Широкое ведение шайбы с удобной стороны. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
3. Широкое ведение шайбы с неудобной стороны. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
4. Широкое ведение шайбы с удобной/неудобной/перед собой поочередно. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
5. Жонглирование мяча. Исходное положение ноги на ширине плеч, клюшка в	30 сек работы 1 мин отдых	Концентрируем внимание на мяче

двух руках перед собой		
6. Короткое ведение шайбы Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
Заключительная часть		
бег на месте	5 мин	следить за правильным дыханием
восстановление ЧСС	5 мин	следить за снижением пульса
уборка инвентаря	5 мин	