


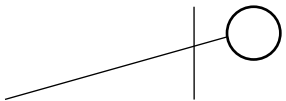
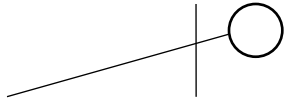

ФИО Тренера	Булушев Сергей Олегович	
Дата проведения тренировочного занятия	25.05.2020	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Развитие силы, техника владения клюшкой.	
Инвентарь	Гимнастический коврик, клюшка, краги, деревянный мяч или мяч для гольфа.	
Подготовительная часть		
Содержание	Дозировка(кол-во раз, секунд, минут)	Организационно-методические указания
Разминка	20 минут	Проверить готовность помещения для предстоящей работы, проверить наличие инвентаря, проверить свой внешний вид и наличие спортивной формы.
1.Наклоны головы. - и.п. основная стойка руки на пояс.	8-10 раз	Наклоны головы в медленном темпе


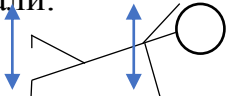
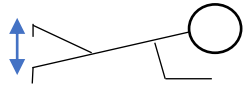
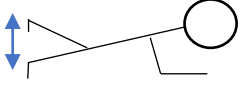
<p>1- наклон головы вперёд  2-наклон головы назад  3-наклон головы вправо  4- наклон головы влево.</p>		
<p>2. Наклоны головы с давлением рукой.  - и.п. основная стойка руки на пояс.  1- наклон головы вперёд  2-наклон головы назад  3-наклон головы вправо  4- наклон головы влево.</p>	8-10 раз	Давление рукой на голову, без резких движений, давление ладонью, в финальной фазе движения.
<p>3.Круговые движения в локтевом суставе с прыжками на месте, с прыжками из стороны в сторону.</p>	<p>4 маха вперед  4 маха назад  3-4 повторения</p>	Руки на уровне груди. Прыжки в среднем темпе.
<p>4. Круговые движения в плечевом суставе, с прыжками на месте, с прыжками из стороны в сторону.</p>	<p>4 маха вперед  4 маха назад  3-4 повторения</p>	Руки в локтях не сгибать, пальцы на руках натянуты.
<p>5. Наклоны туловища.  и.п. основная стойка руки за голову.  - наклон туловища вперед  -наклон туловища назад  -наклон туловища влево</p>	8-10 раз	Тазобедренный сустав не двигается. Наклон выполнять с максимальной амплитудой.

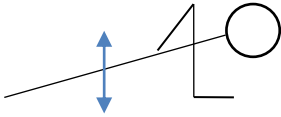
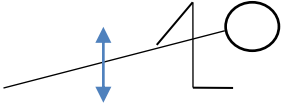


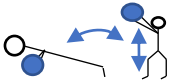

- наклон туловища вправо.		
6.Вращения туловища в наклоне И.п Наклон туловища вперед руки в стороны - касание правой рукой левой ноги - касание левой рукой правой ноги.	8-10 повторений	Темп средний, в финальной фазе движения зафиксировать положение.
7.Вращение в тазобедренном суставе. И.п Основная стойка руки на пояс. - Круговые движения.	1круг по часовой стрелки, 1 круг против часовой стрелки 8-10 повторений	Стопы с плечами на одной линии. Темп ниже среднего.
8.Выпады в сторону. И.п. сед на правой руки перед собой согнуты в локтях. -сед на левой -и.п.	8-10 повторений	Колено не выходит за носок. Таз параллельно пола.
9.Выпад вперед. И.п. Основная стойка руки вверх. - выпад вперед левой ногой -и.п -выпад вперед правой ногой -и.п -Выпад назад левой ногой -и.п. - Выпад назад правой ногой.	8-10 повторений.	Колено не выходит за носок. Нога сзади прямая.

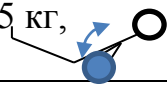

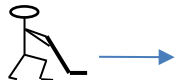
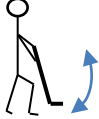
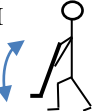
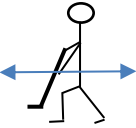

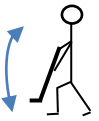

-и.п.		
10.Круговые движения в коленном суставе. и.п стойка ноги вместе, руки на колени. -Круговые движения в коленном суставе по часовой стрелке. - Круговые движения в коленном суставе против часовой стрелке.	8-10 повторений	Стопы на месте. Пятки прижаты к полу.
11.Круговые движения в голеностопном суставе и лучезапястном суставе. И.П. основная стойка правая нога в сторону на носке, руки в замок перед грудью. -круговые движения в голеностопном суставе и лучезапястном суставе.	8-10 повторений.	Амплитуда движения максимальная.
12.Сгибание рук в упоре лежа.	10-15 повторений	Локти вдоль корпуса. Тазобедренный сустав на одной линии с плечами.
13.Упор присев упор лежа.	10-15 повторений	Носки к пальцам рук. Спину не прогибать.
14.Выпрыгивания вверх из приседа.	10-15 повторений	Носки в прыжке к полу.
15.Прыжки колени к груди	10-15 повторений	Колени к груди.
16.Выпрыгивания из приседа с коленями к груди.	10-15 повторений	Колено не выходит за носок.
Основная часть		

Комплекс из упражнений на изометрическую силу 10 упражнений. 3 серии. Отдых между сериями 5-7 минут. Паузы отдыха между упражнениями заполняем упражнениями на гибкость. Комплекс упражнений на гибкость представлен в приложении 1.

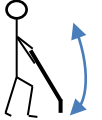

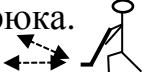
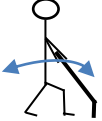
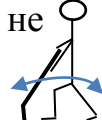
<p>1.Стойка в упоре лёжа на локтях.</p> 	<p>20-30 секунд Отдых 40-60 активный (упражнения на гибкость). ЧСС 120-140 уд. мин.</p>	<p>Спина ровная.</p>
<p>2.Стойка в упоре лёжа, боком на левой руке, правая рука в сторону.</p> 	<p>20-30 секунд Отдых 40-60 активный (упражнения на ЧСС 120-140 уд. мин гибкость)</p>	<p>Руку в локте не сгибать. Спина ровная.</p>
<p>3. Стойка в упоре лёжа, боком на правой руке, левая рука в сторону.</p> 	<p>20-30 секунд Отдых 40-60 активный (упражнения на гибкость) ЧСС 120-140 уд. мин</p>	<p>Руку в локте не сгибать. Спина ровная.</p>
<p>4. Стойка в упоре сзади, левая нога на весу.</p> 	<p>20-30 секунд Отдых 40-60 активный (упражнения на гибкость)</p>	<p>Руки в локтях не сгибать. Спина ровная.</p>

<p>5. Стойка в упоре сзади, правая нога на весу.</p> 	<p>20-30 секунд Отдых 40-60 активный (упражнения на гибкость)</p>	<p>Руки в локтях не сгибать. Спина ровная.</p>
<p>6. Стойка в упоре лёжа, поочередное поднятие ног и рук по диагонали.</p> 	<p>20-30 секунд Отдых 40-60 активный (упражнения на гибкость)</p>	<p>Руки в локтях не сгибать. Спина ровная. Ноги в коленях не сгибать.</p>
<p>7. Стойка в упоре лёжа на локтях, маховые движения правой ногой без касания опоры.</p> 	<p>20-30 секунд Отдых 40-60 активный (упражнения на гибкость)</p>	<p>Руки в локтях не сгибать. Спина ровная. Ноги в коленях не сгибать.</p>
<p>8. Стойка в упоре лёжа на локтях, маховые движения левой ногой без касания опоры.</p> 	<p>20-30 секунд Отдых 40-60 активный (упражнения на гибкость)</p>	<p>Спина ровная. Ноги в коленях не сгибать.</p>
<p>9. Стойка в упоре лёжа, боком на правом локте, левая рука на поясе, с поднятием и опусканием тазобедренного над опорой.</p>	<p>20-30 секунд Отдых 40-60 активный (упражнения на гибкость)</p>	<p>Спина ровная. Ноги в коленях не сгибать.</p>

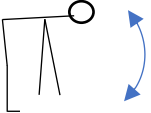
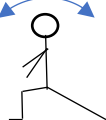
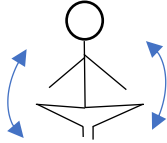
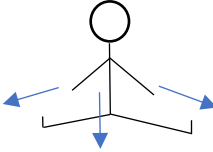
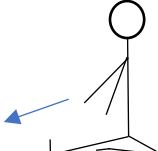
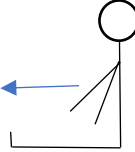
		
<p>10. Стойка в упоре лёжа, боком на левом локте, правая рука на поясе, с подниманием и опусканием тазобедренного сустава над опорой.</p> 	<p>20-30 секунд Отдых 40-60 активный (упражнения на гибкость)</p>	<p>Спина ровная. Ноги в коленях не сгибать.</p>
<p>Комплекс на развитие силы 3 серии. Пауза между повторениями 30-60 секунд. Пауза между сериями 5-10 мин. ЧСС 130-150 уд. мин.</p>		
<p>1. Одна нога на опоре (10 см), выпады вперед с блином 15 кг. (блин на спине). Поочередно на каждую ногу 5-6 повторений.</p> 	<p>10-12 повторений</p>	<p>Колено не выходит за носок. Руки прямые.</p>
<p>2. В стойке хоккеиста, с блином 10 кг, круговые движения над головой, руки прямые.</p> 	<p>10-12 повторений</p>	<p>Ноги согнуты. Руки прямые. Амплитуда движения.</p>
<p>3. Упор лёжа, упор присев, выпрыгивание вверх, упор лёжа с блином 10 кг.</p> 	<p>10-12 повторений</p>	<p>Спину не прогибать. Выпрыгивание максимально вверх.</p>
<p>4. «Дровосек» с гирей 16 кг.</p> 	<p>10-12 повторений</p>	<p>Руки прямые. В спине прогиб.</p>

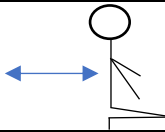
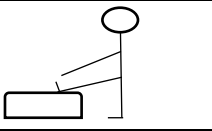
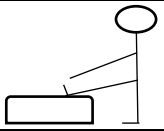
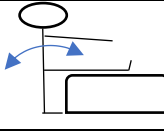
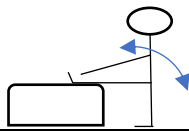
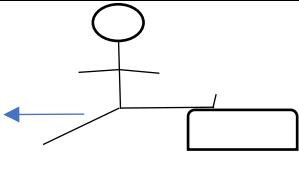
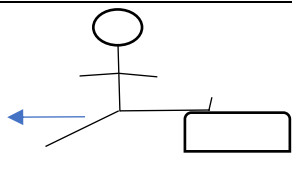
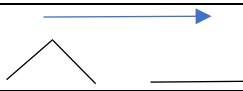

5. Пресс, удержание уголка с блином 5 кг, касание пола блином справа и слева. 	10-12 повторений	Ноги не опускать. Спину не опускать.
6. Имитация конькового хода на наклонную скамейку. Разный ритм 1-2. 1-1. 	10-12 повторений	Темп движения. Колено не выходит за носок.
Комплекс на владение клюшкой. Отдых между повторами 30 секунд. 2 повторения каждого упражнения. 2 серии.		
1. Ведение мяча в движении перед собой. 	7-10 метров	На мяч внимания не обращать
2. Ведение мяча с боку от себя удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
3. Ведение мяча с боку от себя не удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
4. Широкое ведение перед собой из стороны в сторону. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
5. Широкое ведение удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
6. Широкое ведение не удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
7. Подтягивание мяча к себе удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать



8. Подтягивание мяча к себе не удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
9. «Галочка» на удобной стороне крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
10. «Галочка» на не удобной стороне крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
11. Ведение носком из стороны в сторону удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
12. Ведение носком из стороны в сторону не удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
Заключительная часть		
Бег на месте	2 минуты.	Темп ниже среднего.
Бег на месте с ведением мяча руками.	2 минуты	Темп ниже среднего.
Бег на месте с ведением клюшкой.	2 минуты	Темп ниже среднего.
Уборка инвентаря, запись показателей в дневник самоконтроля.	5 минут.	

Приложение 1.

Описание упражнения	Графическое обозначение
1. Наклон к полу. Ноги не сгибать в коленном суставе. Наклон корпуса, руками дотянуться до пола.	
2. Боковой выпад. Ноги поочередно сгибать в коленном суставе и переносить корпус влево и право.	
3. «Бабочка». Сидя на тазобедренном суставе, голеностопы подтянуть к себе, колени развести в стороны и выполнять маховые движения.	
4. Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, развести влево и вправо. Выполнять наклоны вперед, влево, вправо.	
5. «Барьерный бег». Правая нога вытянута вперед, левая под себя согнутая в коленном суставе. Выполнять наклоны к прямой ноге. (правая и левая нога)	
6. Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, вытянуть вперед пере собой. Выполнять наклоны к ногам.	
7. Сидя на тазобедренном суставе, ноги согнуты в коленном суставе под себя. Выполнять наклоны вперед и	

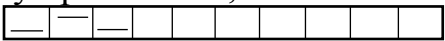
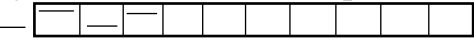
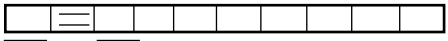
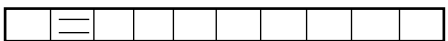
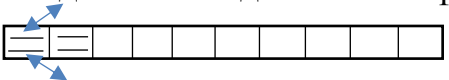
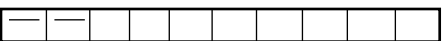
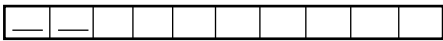
назад.	
8. В положении стоя на левой ноге, правую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе.	
9. В положении стоя на правой ноге, левую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе.	
10. В положении стоя боком к опоре на правой ноге, левую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе. Наклоны корпуса к левой ноге, затем к правой.	
11. В положении стоя боком к опоре на левой ноге, правую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе. Наклоны корпуса к правой ноге, затем к левой.	
12. В положении стоя боком к опоре на правой ноге, левую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе. Правую ногу следует максимально отвести в сторону (шпагат).	
13. В положении стоя боком к опоре на левой ноге, правую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе. Левую ногу следует максимально отвести в сторону (шпагат).	
14. Перемещение по прямой за счёт пальцев стопы «Крабик».	
15. Катание теннисного мяча голеностопом.	

ФИО Тренера	Булушев Сергей Олегович	
Дата проведения тренировочного занятия	26.05.2020	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Воспитание координационных способностей, техника владения клюшкой.	
Инвентарь	Гимнастический коврик, клюшка, краги, деревянный мяч или мяч для гольфа, лента для клюшки. Предметы разного цвета.	
Подготовительная часть ( 20 минут)		
Содержание	Дозировка(кол-во раз, секунд, минут)	Организационно-методические указания
Разминка		Проверить готовность помещения для предстоящей работы, проверить наличие инвентаря, проверить свой внешний вид и наличие спортивной формы. Наклеить клетки лентой для клюшки или нарисовать на

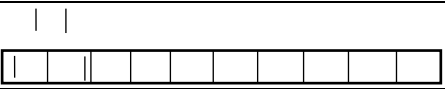
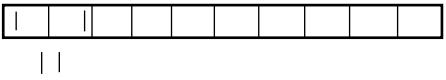
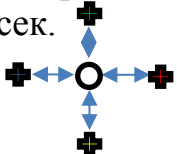
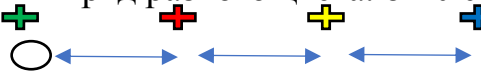

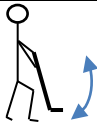

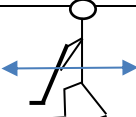
		покрытии.
<p>1. Наклоны головы.</p> <p>- и.п. основная стойка руки на пояс.</p> <p>1- наклон головы вперед</p> <p>2-наклон головы назад</p> <p>3-наклон головы вправо</p> <p>4- наклон головы влево.</p>	8-10 раз	Наклоны головы в медленном темпе
<p>2. Наклоны головы с давлением рукой.</p> <p>- и.п. основная стойка руки на пояс.</p> <p>1- наклон головы вперед</p> <p>2-наклон головы назад</p> <p>3-наклон головы вправо</p> <p>4- наклон головы влево.</p>	8-10 раз	Давление рукой на голову, без резких движений, давление ладонью, в финальной фазе движения.
<p>3. Круговые движения в локтевом суставе с прыжками на месте, с прыжками из стороны в сторону.</p>	<p>4 маха вперед</p> <p>4 маха назад</p> <p>3-4 повторения</p>	Руки на уровне груди. Прыжки в среднем темпе.
<p>4. Круговые движения в плечевом суставе, с прыжками на месте, с прыжками из стороны в сторону.</p>	<p>4 маха вперед</p> <p>4 маха назад</p> <p>3-4 повторения</p>	Руки в локтях не сгибать, пальцы на руках натянуты.
<p>5. Наклоны туловища.</p>	8-10 раз	Тазобедренный сустав не двигается. Наклон


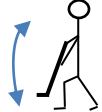




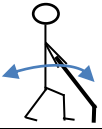
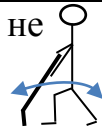
<p>и.п. основная стойка руки за голову.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон туловища вперед</li> <li>-наклон туловища назад</li> <li>-наклон туловища влево</li> <li>- наклон туловища вправо.</li> </ul>		<p>выполнять с максимальной амплитудой.</p>
<p>6.Вращения туловища в наклоне И.п Наклон туловища вперед руки в стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- касание правой рукой левой ноги</li> <li>- касание левой рукой правой ноги.</li> </ul>	<p>8-10 повторений</p>	<p>Темп средний, в финальной фазе движения зафиксировать положение.</p>
<p>7.Вращение в тазобедренном суставе. И.п Основная стойка руки на пояс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Круговые движения.</li> </ul>	<p>1круг по часовой стрелки, 1 круг против часовой стрелки</p> <p>8-10 повторений</p>	<p>Стопы с плечами на одной линии. Темп ниже среднего.</p>
<p>8.Выпады в сторону. И.п. сед на правой руки перед собой согнуты в локтях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сед на левой</li> <li>-и.п.</li> </ul>	<p>8-10 повторений</p>	<p>Колено не выходит за носок. Таз параллельно пола.</p>
<p>9.Выпад вперед. И.п. Основная стойка руки вверх.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпад вперед левой ногой</li> <li>-и.п</li> <li>-выпад вперед правой ногой</li> </ul>	<p>8-10 повторений.</p>	<p>Колено не выходит за носок. Нога сзади прямая.</p>

-и.п -Выпад назад левой ногой -и.п. - Выпад назад правой ногой. -и.п.		
10.Круговые движения в коленном суставе. и.п стойка ноги вместе, руки на колени. -Круговые движения в коленном суставе по часовой стрелке. - Круговые движения в коленном суставе против часовой стрелке.	8-10 повторений	Стопы на месте. Пятки прижаты к полу.
11.Круговые движения в голеностопном суставе и лучезапястном суставе. И.П. основная стойка правая ног в сторону на носке, руки в замок перед грудью. -круговые движения в голеностопном суставе и лучезапястном суставе.	8-10 повторений.	Амплитуда движения максимальная.
12.Сгибание рук в упоре лежа.	10-15 повторений	Локти вдоль корпуса. Тазобедренный сустав на одной линии с плечами.
13.Упор присев упор лежа.	10-15 повторений	Носки к пальцам рук. Спину не прогибать.
14.Выпрыгивания вверх из приседа.	10-15 повторений	Носки в прыжке к полу.
15.Прыжки колени к груди	10-15 повторений	Колени к груди.
16.Выпрыгивания из приседа с коленями к	10-15 повторений	Колено не выходит за носок.

груди.		
Основная часть ( 2 часа 30 минут)		
Комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Выполнять по 2 повторения каждого упражнения. 3 серии. Отдых между повторами 20-30 секунд. Между сериями 3-5 минут		
1. Пробегание лицом вперед, сначала заступает в клетку правая нога, затем левая. 	2 повторения	Скорость максимальная. Не наступать на полосы
2. Пробегание лицом вперед, сначала заступает в клетку левая нога, затем правая. 	2 повторения	Скорость максимальная. Не наступать на полосы
3. Прыжки с акцентом на разведение ног. 	2 повторения	Ноги разводим быстро. В стойке ноги вместе ноги не задерживать.
4. Прыжки с акцентом на сведение ног. 	2 повторения	Ноги сводим быстро. В стойке ноги широко ноги не задерживать.
5. Прыжки, разведение и сведение ног в фазе полёта. 	2 повторения	Ноги максимально в стороны. Успеть вернуть в и.п до приземления.
6. Слева от «лесенки» заступание в клетку правой ногой. 	2 повторения	Скорость максимальная. Не наступать на полосы
7. Справа от «лесенки» заступание в клетку левой ногой. 	2 повторения	Скорость максимальная. Не наступать на полосы
8. Слева от «лесенки» «ножницы» попеременное заступание правой, левой ноги.	2 повторения	Скорость максимальная. Не наступать на



		полоски
<p>9. Справа от «лесенки» «ножницы» попеременное заступание правой, левой ноги.</p> 	2 повторения	Скорость максимальная. Не наступать на полоски
<p>10. Бег на месте на частоту, родитель называет цвет фишки, спортсмен выполняет ускорение к фишке. 4 фишки разного цвета. 8-10 сек.</p> 	8-10 сек. 3 повторения отдых 40-60 сек.	Скорость максимальная. Родитель называет предметы в произвольном порядке.
<p>11. Бег на месте у фишки, по сигналу родителя ускорение к фишке другого цвета и снова бег на месте. 4 фишки в ряд разного цвета. 8-10 сек.</p> 	8-10 сек. 3 повторения отдых 40-60 сек.	Скорость максимальная. Родитель называет предметы в произвольном порядке.
Комплекс на владение клюшкой. Отдых между повторами 30 секунд. 2 повторения каждого упражнения. 2 серии.		
<p>1. Ведение мяча в движении перед собой.</p> 	7-10 метров	На мяч внимания не обращать
<p>2. Ведение мяча с боку от себя удобной стороной крюка.</p> 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
<p>3. Ведение мяча с боку от себя не удобной стороной крюка.</p> 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
<p>4. Широкое ведение перед собой из стороны в</p> 	30 секунд	На мяч внимания не обращать

сторону.		
5. Широкое ведение удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
6. Широкое ведение не удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
7. Подтягивание мяча к себе удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
8. Подтягивание мяча к себе не удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
9. «Галочка» на удобной стороне крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
10. «Галочка» на не удобной стороне крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
11. Ведение носком из стороны в сторону удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
12. Ведение носком из стороны в сторону не удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
Просмотр игры СШОР А.В. Кожевникова – ХК Школа Макарова 8.12.2019. Анализ действий игроков СШОР А.В. Кожевникова в обороне. Определить зоны с которых чаще всего бросали.		

Заключительная часть (11 минут)

Бег на месте	2 минуты.	Темп ниже среднего.
Бег на месте с ведением мяча руками.	2 минуты	Темп ниже среднего.
Бег на месте с ведением клюшкой.	2 минуты	Темп ниже среднего.
Уборка инвентаря, запись показателей в дневник самоконтроля.	4 минуты.	

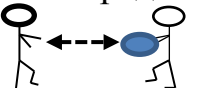

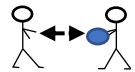
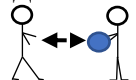
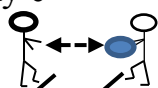
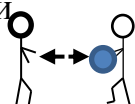
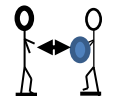
ФИО Тренера	Булушев Сергей Олегович	
Дата проведения тренировочного занятия	27.05.2020	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Воспитание скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники конькового шага.	
Инвентарь	Клюшка, медицинский мяч 3 кг.	
Содержание	Дозировка(кол-во раз, секунд, минут)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть		
Разминка	20 минут	Проверить готовность помещения для предстоящей работы, проверить наличие инвентаря, проверить свой внешний вид и наличие спортивной формы.
1. Наклоны головы. - и.п. основная стойка руки на пояс. 1- наклон головы вперёд	8-10 раз	Наклоны головы в медленном темпе

<p>2-наклон головы назад  3-наклон головы вправо  4- наклон головы влево.</p>		
<p>2. Наклоны головы с давлением рукой.  - и.п. основная стойка руки на пояс.  1- наклон головы вперед  2-наклон головы назад  3-наклон головы вправо  4- наклон головы влево.</p>	<p>8-10 раз</p>	<p>Давление рукой на голову, без резких движений, давление ладонью, в финальной фазе движения.</p>
<p>3.Круговые движения в локтевом суставе с прыжками на месте, с прыжками из стороны в сторону.</p>	<p>4 маха вперед  4 маха назад  3-4 повторения</p>	<p>Руки на уровне груди. Прыжки в среднем темпе.</p>
<p>4. Круговые движения в плечевом суставе, с прыжками на месте, с прыжками из стороны в сторону.</p>	<p>4 маха вперед  4 маха назад  3-4 повторения</p>	<p>Руки в локтях не сгибать, пальцы на руках натянуты.</p>
<p>5. Наклоны туловища.  и.п. основная стойка руки за голову.  - наклон туловища вперед  -наклон туловища назад  -наклон туловища влево  - наклон туловища вправо.</p>	<p>8-10 раз</p>	<p>Тазобедренный сустав не двигается. Наклон выполнять с максимальной амплитудой.</p>

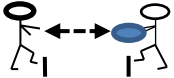
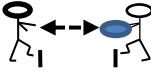

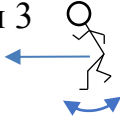
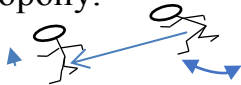
<p>6.Вращения туловища в наклоне И.п Наклон туловища вперед руки в стороны - касание правой рукой левой ноги - касание левой рукой правой ноги.</p>	<p>8-10 повторений</p>	<p>Темп средний, в финальной фазе движения зафиксировать положение.</p>
<p>7.Вращение в тазобедренном суставе. И.п Основная стойка руки на пояс. - Круговые движения.</p>	<p>1круг по часовой стрелки, 1 круг против часовой стрелки 8-10 повторений</p>	<p>Стопы с плечами на одной линии. Темп ниже среднего.</p>
<p>8.Выпады в сторону. И.п. сед на правой руки перед собой согнуты в локтях. -сед на левой -и.п.</p>	<p>8-10 повторений</p>	<p>Колено не выходит за носок. Таз параллельно пола.</p>
<p>9.Выпад вперед. И.п. Основная стойка руки вверх. - выпад вперед левой ногой -и.п -выпад вперед правой ногой -и.п -Выпад назад левой ногой -и.п. - Выпад назад правой ногой. -и.п.</p>	<p>8-10 повторений.</p>	<p>Колено не выходит за носок. Нога сзади прямая.</p>

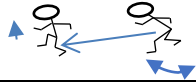
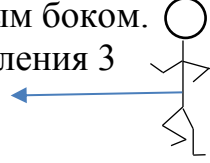
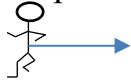

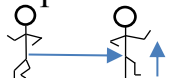

10.Круговые движения в коленном суставе. и.п стойка ноги вместе, руки на колени. -Круговые движения в коленном суставе по часовой стрелке. - Круговые движения в коленном суставе против часовой стрелке.	8-10 повторений	Стопы на месте. Пятки прижаты к полу.
11.Круговые движения в голеностопном суставе и лучезапястном суставе. И.П. основная стойка правая ног в сторону на носке, руки в замок перед грудью. -круговые движения в голеностопном суставе и лучезапястном суставе.	8-10 повторений.	Амплитуда движения максимальная.
12.Сгибание рук в упоре лежа.	10-15 повторений	Локти вдоль корпуса. Тазобедренный сустав на одной линии с плечами.
13.Упор присев упор лежа.	10-15 повторений	Носки к пальцам рук. Спину не прогибать.
14.Выпрыгивания вверх из приседа.	10-15 повторений	Носки в прыжке к полу.
15.Прыжки колени к груди	10-15 повторений	Колени к груди.
16.Выпрыгивания из приседа с коленями к груди.	10-15 повторений	Колено не выходит за носок.
Основная часть		
Комплекс из упражнений на развитие скоростно- силовых способностей. Упражнение выполняется 25 секунд. По 2		

повторения каждого упражнения. Отдых активный между повторениями 45 секунд заполняется упражнениями на гибкость. Упражнения на гибкость в приложении 1. 3 серии.

<p>1. Бег на месте, частота работы ног с передачей медицинбола (3 кг) от груди.</p> 	20 сек.	Быстрые передачи. Частота работы ног.
<p>2. Прыжки на частоту на месте с передачей медицинбола (3 кг) от груди.</p> 	20 сек.	Быстрые передачи. Частота работы ног.
<p>3. «Ножницы» вперед, назад на месте с передачей медицинбола (3 кг) от груди.</p> 	20 сек.	Быстрые передачи. Частота работы ног.
<p>4. «Разножка», ноги узко, широко с передачей медицинбола (3 кг) от груди.</p> 	20 сек.	Быстрые передачи. Частота работы ног.
<p>5. Забегание вперед, назад через клюшку с передачей медицинбола (3 кг) от груди.</p> 	20 сек.	Быстрые передачи. Частота работы ног.
<p>6. Бег на месте, частота работы ног и выбрасывание правой ноги через клюшку (клюшка перед спортсменом) с передачей медицинбола (3 кг) от груди.</p> 	20 сек.	Быстрые передачи. Частота работы ног.
<p>7. Бег на месте, частота работы ног и выбрасывание левой ноги через клюшку (клюшка перед спортсменом) с передачей медицинбола (3 кг) от груди.</p> 	20 сек.	Быстрые передачи. Частота работы ног.
<p>8. Бег на месте, частота работы ног, клюшка</p>	20 сек.	Быстрые передачи. Частота работы ног.

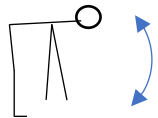
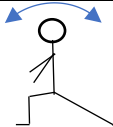
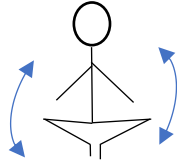
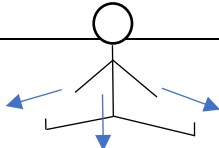


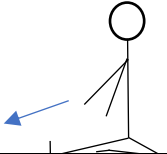
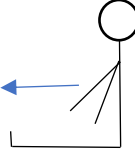
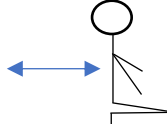
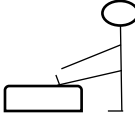
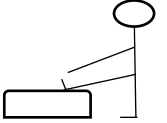
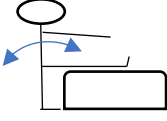
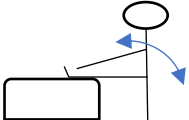
слева от спортсмена, левая нога заступает через клюшку с передачей медицинбола (3 кг) от груди. 		
9. Бег на месте, частота работы ног, клюшка справа от спортсмена, правая нога заступает через клюшку с передачей медицинбола (3 кг) от груди. 	20 сек.	Быстрые передачи. Частота работы ног.
10. Прыжки через клюшку (клюшка перед спортсменом) с передачей медицинбола (3 кг) от груди. 	20 сек.	Быстрые передачи. Частота работы ног.
Комплекс имитационных упражнений. Выполнять по прямой 7-20 метров. Каждое упражнение выполняется 2 раза, отдых 30 – 40 секунд. 3 серии.		
1. Имитация конькового хода на коньках. Фиксация положения после приземления 3 секунды. Толчок вперед в сторону. 	2 повторения	Фиксация конечного положения. Не заваливать ногу.
2. Имитация конькового хода на коньках. Фиксация положения после приземления 3 секунды. Выпрыгивание вверх на опорной ноге и приземление на ту же ногу. После прыжок на другую ногу. Толчок вперед в сторону. 	2 повторения	Фиксация конечного положения. Не заваливать ногу.
3. Имитация конькового хода на коньках.	2 повторения	Фиксация конечного положения. Не

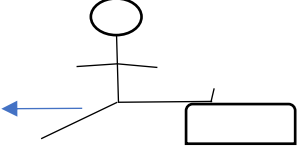
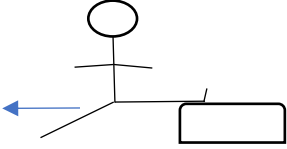
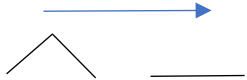

<p>Фиксация положения после приземления 3 секунды. Колено к груди на опорной ноге и приземление на ту же ногу. После прыжок на другую ногу. Толчок вперед в сторону.</p> 		<p>заваливать ногу.</p>
<p>4. Имитация конькового хода правым боком. Фиксация положения после приземления 3 секунды.</p> 	<p>2 повторения</p>	<p>Фиксация конечного положения. Не заваливать ногу.</p>
<p>5.Имитация конькового хода левым боком. Фиксация положения после приземления 3 секунды.</p> 	<p>2 повторения</p>	<p>Фиксация конечного положения. Не заваливать ногу.</p>
<p>7.Имитация конькового хода правым боком. После приземления выпрыгивание вверх. И продолжение движения.</p> 	<p>2 повторения</p>	<p>Фиксация конечного положения. Не заваливать ногу.</p>
<p>8.Имитация конькового хода левым боком. После приземления выпрыгивание вверх. И продолжение движения.</p> 	<p>2 повторения</p>	<p>Фиксация конечного положения. Не заваливать ногу.</p>
<p>9. Имитация конькового хода правым боком. После приземления колено опорной ноги к груди. И продолжение движения.</p> 	<p>2 повторения</p>	<p>Фиксация конечного положения. Не заваливать ногу.</p>
<p>10. Имитация конькового хода левым боком. После приземления колено опорной ноги к</p>	<p>2 повторения</p>	<p>Фиксация конечного положения. Не заваливать ногу.</p>

груди. И продолжение движения. 		
Заключительная часть		
Бег на месте	2 минуты.	Темп ниже среднего.
Бег на месте с ведением мяча руками.	2 минуты	Темп ниже среднего.
Бег на месте с ведением клюшкой.	2 минуты	Темп ниже среднего.
Уборка инвентаря, запись показателей в дневник самоконтроля.	5 минут.	

### Приложение 1.

Описание упражнения	Графическое обозначение
1. Наклон к полу. Ноги не сгибать в коленном суставе. Наклон корпуса, руками дотянуться до пола.	
2. Боковой выпад. Ноги поочередно сгибать в коленном суставе и переносить корпус влево и право.	
3. «Бабочка». Сидя на тазобедренном суставе, голеностопы подтянуть к себе, колени развести в стороны и выполнять маховые движения.	
4. Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в	

<p>коленном суставе, развести влево и вправо. Выполнять наклоны вперед, влево, вправо.</p>	
<p>5. «Барьерный бег». Правая нога вытянута вперед, левая под себя согнутая в коленном суставе. Выполнять наклоны к прямой ноге. (правая и левая нога)</p>	
<p>6. Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, вытянуть вперед пере собой. Выполнять наклоны к ногам.</p>	
<p>7. Сидя на тазобедренном суставе, ноги согнуты в коленном суставе под себя. Выполнять наклоны вперед и назад.</p>	
<p>8. В положении стоя на левой ноге, правую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе.</p>	
<p>9. В положении стоя на правой ноге, левую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе.</p>	
<p>10. В положении стоя боком к опоре на правой ноге, левую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе. Наклоны корпуса к левой ноге, затем к правой.</p>	
<p>11. В положении стоя боком к опоре на левой ноге, правую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе. Наклоны корпуса к правой ноге, затем к левой.</p>	

<p>12. В положении стоя боком к опоре на правой ноге, левую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе. Правую ногу следует максимально отвести в сторону (шпагат).</p>	
<p>13. В положении стоя боком к опоре на левой ноге, правую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе. Левую ногу следует максимально отвести в сторону (шпагат).</p>	
<p>14. Перемещение по прямой за счёт пальцев стопы «Крабик».</p>	
<p>15. Катание теннисного мяча голеностопом.</p>	



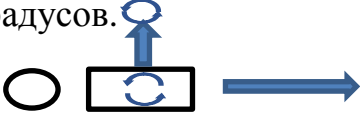





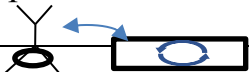
ФИО Тренера	Булушев Сергей Олегович	
Дата проведения тренировочного занятия	28.05.2020	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Воспитание координационных качеств. Техника владения клюшкой.	
Инвентарь	Гимнастический коврик, клюшка, краги, деревянный мяч или мяч для гольфа.	
Подготовительная часть		
Содержание	Дозировка(кол-во раз, секунд, минут)	Организационно-методические указания
Разминка	20 минут	Проверить готовность помещения для предстоящей работы, проверить наличие инвентаря, проверить свой внешний вид и наличие спортивной формы.
1. Наклоны головы. - и.п. основная стойка руки на пояс. 1- наклон головы вперед	8-10 раз	Наклоны головы в медленном темпе




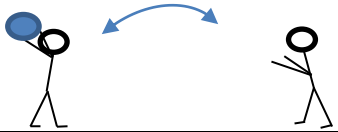
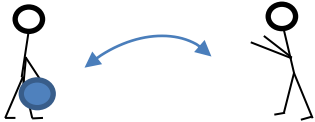


<p>2-наклон головы назад  3-наклон головы вправо  4- наклон головы влево.</p>		
<p>2. Наклоны головы с давлением рукой.  - и.п. основная стойка руки на пояс.  1- наклон головы вперед  2-наклон головы назад  3-наклон головы вправо  4- наклон головы влево.</p>	<p>8-10 раз</p>	<p>Давление рукой на голову, без резких движений, давление ладонью, в финальной фазе движения.</p>
<p>3.Круговые движения в локтевом суставе с прыжками на месте, с прыжками из стороны в сторону.</p>	<p>4 маха вперед  4 маха назад  3-4 повторения</p>	<p>Руки на уровне груди. Прыжки в среднем темпе.</p>
<p>4. Круговые движения в плечевом суставе, с прыжками на месте, с прыжками из стороны в сторону.</p>	<p>4 маха вперед  4 маха назад  3-4 повторения</p>	<p>Руки в локтях не сгибать, пальцы на руках натянуты.</p>
<p>5. Наклоны туловища.  и.п. основная стойка руки за голову.  - наклон туловища вперед  -наклон туловища назад  -наклон туловища влево  - наклон туловища вправо.</p>	<p>8-10 раз</p>	<p>Тазобедренный сустав не двигается. Наклон выполнять с максимальной амплитудой.</p>



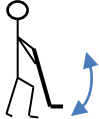
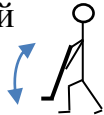
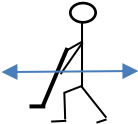

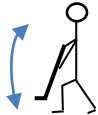

<p>6.Вращения туловища в наклоне И.п Наклон туловища вперед руки в стороны - касание правой рукой левой ноги - касание левой рукой правой ноги.</p>	<p>8-10 повторений</p>	<p>Темп средний, в финальной фазе движения зафиксировать положение.</p>
<p>7.Вращение в тазобедренном суставе. И.п Основная стойка руки на пояс. - Круговые движения.</p>	<p>1круг по часовой стрелки, 1 круг против часовой стрелки 8-10 повторений</p>	<p>Стопы с плечами на одной линии. Темп ниже среднего.</p>
<p>8.Выпады в сторону. И.п. сед на правой руки перед собой согнуты в локтях. -сед на левой -и.п.</p>	<p>8-10 повторений</p>	<p>Колено не выходит за носок. Таз параллельно пола.</p>
<p>9.Выпад вперед. И.п. Основная стойка руки вверх. - выпад вперед левой ногой -и.п -выпад вперед правой ногой -и.п -Выпад назад левой ногой -и.п. - Выпад назад правой ногой. -и.п.</p>	<p>8-10 повторений.</p>	<p>Колено не выходит за носок. Нога сзади прямая.</p>



10.Круговые движения в коленном суставе. и.п стойка ноги вместе, руки на колени. -Круговые движения в коленном суставе по часовой стрелке. - Круговые движения в коленном суставе против часовой стрелке.	8-10 повторений	Стопы на месте. Пятки прижаты к полу.
11.Круговые движения в голеностопном суставе и лучезапястном суставе. И.П. основная стойка правая ног в сторону на носке, руки в замок перед грудью. -круговые движения в голеностопном суставе и лучезапястном суставе.	8-10 повторений.	Амплитуда движения максимальная.
12.Сгибание рук в упоре лежа.	10-15 повторений	Локти вдоль корпуса. Тазобедренный сустав на одной линии с плечами.
13.Упор присев упор лежа.	10-15 повторений	Носки к пальцам рук. Спину не прогибать.
14.Выпрыгивания вверх из приседа.	10-15 повторений	Носки в прыжке к полу.
15.Прыжки колени к груди	10-15 повторений	Колени к груди.
16.Выпрыгивания из приседа с коленями к груди.	10-15 повторений	Колено не выходит за носок.
Основная часть		
Комплекс из акробатических упражнений. Каждое упражнение выполняется по 10 повторений. Отдых между		

повторениями 10-15 секунд. 2 серии.		
1. Кувырок лицом вперед. 	10 повторений отдых 10-15 секунд.	Группировка. Постановка рук. Встать на ноги .
2. Кувырок лицом вперед с выпрыгиванием вверх. 	10 повторений отдых 10-15 секунд.	Группировка. Постановка рук. Встать на ноги .
3. Кувырок лицом вперед с выпрыгиванием вверх и разворот на 360 градусов. 	10 повторений отдых 10-15 секунд.	Группировка. Постановка рук. Встать на ноги .
4. Кувырок спиной вперед. 	10 повторений отдых 10-15 секунд.	Группировка. Постановка рук. Встать на руки .
5. Кувырок лицом вперед через правое плечо. 	10 повторений отдых 10-15 секунд.	Группировка. Постановка рук. Встать на ноги .
6. Кувырок лицом вперед через левое плечо. 	10 повторений отдых 10-15 секунд.	Группировка. Постановка рук. Встать на ноги .
7. Прыжок в длину, кувырок. 	10 повторений отдых 10-15 секунд.	Группировка. Постановка рук. Встать на ноги. Прыжок в даль.
8. Стойка на голове с упором руками, кувырок. 	10 повторений отдых 10-15 секунд.	Группировка. Постановка рук. Встать на ноги. Стойка не менее 3 сек.
9. Стойка с опорой на руках, кувырок. 	10 повторений отдых 10-15 секунд.	Группировка. Постановка рук. Встать на

		ноги. Стойка не менее 3 сек.
10. «Колесо» правым боком. 	10 повторений отдых 10-15 секунд.	Постановка рук. Встать на ноги.
11. «Колесо» левым боком. 	10 повторений отдых 10-15 секунд.	Постановка рук. Встать на ноги.
Комплекс баллистических упражнений с утяжеленными мячами (3 кг). Каждое упражнение выполняется 15 раз , пауза отдыха между повторами 20-30 секунд.		
1. Передача медицинбола 3 кг. от груди с партнером. 	15 повторений	Приём мяча. Передача от груди.
2. Передача медицинбола 3 кг. из-за головы с партнером. 	15 повторений	Приём мяча. Спина не работает.
3. Передача медицинбола 3 кг. из-под ног с партнером. 	15 повторений	Передача мяча за счёт спины.
4. Передача медицинбола 3 кг. со скручиванием корпуса справа с партнером. 	15 повторений	Передача мяча за счёт спины.
5. Передача медицинбола 3 кг. со скручиванием корпуса слева с партнером. 	15 повторений	Передача мяча за счёт спины.

<p>6. Передача медицинбола 3 кг. из-за спины, партнером принимает передачу лицом.</p> 	15 повторений	Передача мяча за счёт спины.
Комплекс на владение клюшкой. Отдых между повторами 30 секунд. 2 повторения каждого упражнения. 2 серии.		
<p>1. Ведение мяча в движении перед собой.</p> 	7-10 метров	На мяч внимания не обращать
<p>2. Ведение мяча с боку от себя удобной стороной крюка.</p> 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
<p>3. Ведение мяча с боку от себя не удобной стороной крюка.</p> 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
<p>4. Широкое ведение перед собой из стороны в сторону.</p> 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
<p>5. Широкое ведение удобной стороной крюка.</p> 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
<p>6. Широкое ведение не удобной стороной крюка.</p> 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
<p>7. Подтягивание мяча к себе удобной стороной крюка.</p> 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
<p>8. Подтягивание мяча к себе не удобной</p>	30 секунд	На мяч внимания не обращать

стороной крюка.			
9. «Галочка» на удобной стороне крюка.		30 секунд	На мяч внимания не обращать
10. «Галочка» на не удобной стороне крюка.		30 секунд	На мяч внимания не обращать
11. Ведение носком из стороны в сторону удобной стороной крюка.		30 секунд	На мяч внимания не обращать
12. Ведение носком из стороны в сторону не удобной стороной крюка.		30 секунд	На мяч внимания не обращать
Заключительная часть			
Бег на месте		2 минуты.	Темп ниже среднего.
Бег на месте с ведением мяча руками.		2 минуты	Темп ниже среднего.
Бег на месте с ведением клюшкой.		2 минуты	Темп ниже среднего.
Уборка инвентаря, запись показателей в дневник самоконтроля.		5 минут.	
Просмотр фильма «Могучие утята»			

ФИО Тренера	Булушев Сергей Олегович	
Дата проведения тренировочного занятия	29.05.2020	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Спортивная подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Воспитание силовых способностей. Техника владения клюшкой.	
Инвентарь	Лестничный марш, клюшка, краги, деревянный мяч или мяч для гольфа.	
Содержание	Дозировка(кол-во раз, секунд, минут)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть		
Разминка	20 минут	Проверить готовность помещения для предстоящей работы, проверить наличие инвентаря, проверить свой внешний вид и наличие спортивной формы.
1. Наклоны головы. - и.п. основная стойка руки на пояс. 1- наклон головы вперед 2-наклон головы назад	8-10 раз	Наклоны головы в медленном темпе

3-наклон головы вправо 4- наклон головы влево.		
2. Наклоны головы с давлением рукой. - и.п. основная стойка руки на пояс. 1- наклон головы вперед 2-наклон головы назад 3-наклон головы вправо 4- наклон головы влево.	8-10 раз	Давление рукой на голову, без резких движений, давление ладонью, в финальной фазе движения.
3.Круговые движения в локтевом суставе с прыжками на месте, с прыжками из стороны в сторону.	4 маха вперед 4 маха назад 3-4 повторения	Руки на уровне груди. Прыжки в среднем темпе.
4. Круговые движения в плечевом суставе, с прыжками на месте, с прыжками из стороны в сторону.	4 маха вперед 4 маха назад 3-4 повторения	Руки в локтях не сгибать, пальцы на руках натянуты.
5. Наклоны туловища. и.п. основная стойка руки за голову. - наклон туловища вперед -наклон туловища назад -наклон туловища влево - наклон туловища вправо.	8-10 раз	Тазобедренный сустав не двигается. Наклон выполнять с максимальной амплитудой.

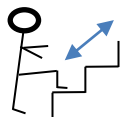
<p>6.Вращения туловища в наклоне И.п Наклон туловища вперед руки в стороны - касание правой рукой левой ноги - касание левой рукой правой ноги.</p>	<p>8-10 повторений</p>	<p>Темп средний, в финальной фазе движения зафиксировать положение.</p>
<p>7.Вращение в тазобедренном суставе. И.п Основная стойка руки на пояс. - Круговые движения.</p>	<p>1круг по часовой стрелки, 1 круг против часовой стрелки 8-10 повторений</p>	<p>Стопы с плечами на одной линии. Темп ниже среднего.</p>
<p>8.Выпады в сторону. И.п. сед на правой руки перед собой согнуты в локтях. -сед на левой -и.п.</p>	<p>8-10 повторений</p>	<p>Колено не выходит за носок. Таз параллельно пола.</p>
<p>9.Выпад вперед. И.п. Основная стойка руки вверх. - выпад вперед левой ногой -и.п -выпад вперед правой ногой -и.п -Выпад назад левой ногой -и.п. - Выпад назад правой ногой. -и.п.</p>	<p>8-10 повторений.</p>	<p>Колено не выходит за носок. Нога сзади прямая.</p>



10.Круговые движения в коленном суставе. и.п стойка ноги вместе, руки на колени. -Круговые движения в коленном суставе по часовой стрелке. - Круговые движения в коленном суставе против часовой стрелке.	8-10 повторений	Стопы на месте. Пятки прижаты к полу.
11.Круговые движения в голеностопном суставе и лучезапястном суставе. И.П. основная стойка правая ног в сторону на носке, руки в замок перед грудью. -круговые движения в голеностопном суставе и лучезапястном суставе.	8-10 повторений.	Амплитуда движения максимальная.
12.Сгибание рук в упоре лежа.	10-15 повторений	Локти вдоль корпуса. Тазобедренный сустав на одной линии с плечами.
13.Упор присев упор лежа.	10-15 повторений	Носки к пальцам рук. Спину не прогибать.
14.Выпрыгивания вверх из приседа.	10-15 повторений	Носки в прыжке к полу.
15.Прыжки колени к груди	10-15 повторений	Колени к груди.
16.Выпрыгивания из приседа с коленями к груди.	10-15 повторений	Колено не выходит за носок.
Основная часть		
Комплекс из упражнений на лестничном марше. Каждое упражнение выполняется по 10 повторений. Отдых между		

повторениями 10-15 секунд. 3 серии.

1. Зашагивание на каждую ступень правой ногой.



10 повторений

Колено не выходит за носок.

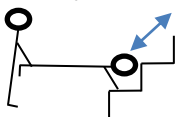
2. Зашагивание на каждую ступень левой ногой.



10 повторений

Колено не выходит за носок.

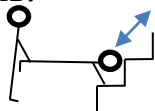
3. Ходьба на руках в упоре лёжа на каждую ступень. Партнер держит ноги.



10 повторений

В перчатках и маске.

4. Прыжки на руках на каждую ступень. Партнёр держит за ноги



10 повторений

В перчатках и маске.

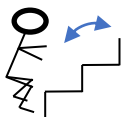
5. Прыжки на руках через ступень. Партнёр держит за ноги.



10 повторений

В перчатках и маске.

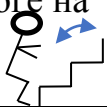
6. Прыжки с двух ног из низкого приседа на каждую ступень.



10 повторений

Фиксация положения в полуприсяде.

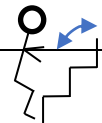
7. Прыжки из полуприседа на правой ноге на каждую ступень.



10 повторений

Фиксация положения в полуприсяде.

8. Прыжки из полуприседа на левой ноге на каждую ступень.



10 повторений

Фиксация положения в полуприсяде.

<p>9. Прыжки с двух ног из низкого приседа. 1 вперед, 1 назад, 2 вперед.</p> 	10 повторений	Фиксация положения в полуприсяде. Взрыв ногами.
<p>10. Имитация конькового хода на каждую ступень.</p> 	10 повторений	Колено не выходит за носок. Фиксация положения. Работа рук.
<p>11. Имитация конькового хода через ступень.</p> 	10 повторений	Колено не выходит за носок. Фиксация положения. Работа рук.
<p>Комплекс на владение клюшкой. Отдых между повторами 30 секунд. 2 повторения каждого упражнения. 3 серии.</p>		
<p>1. Ведение мяча в движении перед собой.</p> 	7-10 метров	На мяч внимания не обращать
<p>2. Ведение мяча с боку от себя удобной стороной крюка.</p> 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
<p>3. Ведение мяча с боку от себя не удобной стороной крюка.</p> 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
<p>4. Широкое ведение перед собой из стороны в сторону.</p> 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
<p>5. Широкое ведение удобной стороной крюка.</p> 	30 секунд	На мяч внимания не обращать

6. Широкое ведение не удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
7. Подтягивание мяча к себе удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
8. Подтягивание мяча к себе не удобной стороной крюка.	30 секунд	На мяч внимания не обращать
9. «Галочка» на удобной стороне крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
10. «Галочка» на не удобной стороне крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
11. Ведение носком из стороны в сторону удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
12. Ведение носком из стороны в сторону не удобной стороной крюка. 	30 секунд	На мяч внимания не обращать
Заключительная часть		
Бег на месте	2 минуты.	Темп ниже среднего.
Бег на месте с ведением мяча руками.	2 минуты	Темп ниже среднего.
Бег на месте с ведением клюшкой.	2 минуты	Темп ниже среднего.
Уборка инвентаря, запись показателей в	5 минут.	

дневник самоконтроля.		
Просмотр финала Олимпийских игр 2018 Россия Германия .		