

| | | |
|---|---|--|
| ФИО тренера | Поварницын Виктор Иванович | |
| Дата проведения тренировочного занятия | 27.07.2020г. | |
| Вид спорта | Хоккей с шайбой | |
| Программа подготовки | Программа спортивной подготовки | |
| Направленность тренировочного занятия | Развитие силовых качеств | |
| Инвентарь | Скакалка. гимнастический коврик, тумба (стул h=40-60см) | |
| | | |
| Содержание | Дозировка (кол-во раз, мин., сек) | Организационно - методические указания |
| <u>Подготовительная часть(разминка)</u> | 7 – 10мин.: | |
| Бег на месте (или в движении по периметру комнаты) | 5 мин. | Выполняется в среднем (разминочном) темпе. |
| Комплекс упражнений общей физической направленности | 20 раз | Стоя локти согнуты у груди ,делаем рывки руками с поворотом корпуса вправо влево, |
| | 20 раз | Стоя совершаем круговые движения руками , вперед, назад |
| | 20 раз | Стоя боковые наклоны в стороны |
| | 20 раз | Стоя боковые наклоны вперед- вниз |
| | 20 раз | Стоя, руки вытянуты перед собой, поочередно делаем махи ногами задевая ладони противоположных рук. |
| | 20 раз | Полусидя ,переносим тело в стороны с одной ноги на другую |
| <u>Основная часть:</u> | <u>65мин. :</u> | <u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u> |
| Отжимания в упоре лёжа | 4 x 15раз | Руки на ширине плеч, сгибаются в локтях до прямого угла, ноги и спина в одной плоскости. Отдых между подходами 30-40 сек. |
| Прыжки на скакалке | 3 x 1мин | Прыжки на месте с минимальным отрыванием стоп от пола, темп средний , Отдых между подходами 1мин. |
| «Скручивания» | 3 x 20раз | Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Отрываем лопатки(скручиваем тело) с фиксацией в максимальном положении . Отдых между подходами 1мин |
| Подъем ног | 3 x 15раз | Лежа на спине, подъем прямых ног на 90град. . Отдых между подходами 40 сек. |
| Приседания | 3 x 20раз | Стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой, сгибаем колени до 90град, спина прямая. Отдых между подходами 1мин |
| Подъем на тумбу на одной ноге | 3 x 20раз | Стоя лицом к тумбе (стул h= 40-60см) подняться на одной ноге на тумбу поставить вторую ногу на тумбу, зафиксировать положение, спуститься на одной ноге в обратной последовательности, и т.д. каждый раз меняем опорную ногу. Отдых между подходами 1мин |
| Отжимания в упоре сидя | 3 x 10раз | Сидя на полу спиной к тумбе (стулу), руки за спиной согнуты в локтях, ладони опираются на тумбу. Сгибаем- разгибаем руки в локтях. Отдых между подходами 1мин |
| Выпрыгивания на тумбу двумя ногами | 4 x 10раз | Стоя лицом к тумбе согнуть ноги в коленях до 90градусов , резким толчком двух ног запрыгнуть на тумбу , встав на неё обоими ногами, зафиксировать устойчивое, после чего спрыгнуть в исходное положение(смягчаем приземление пружинистым сгибанием ног в коленях) . Отдых между подходами 1 мин.. |
| <u>Заключительная часть :</u> | <u>15мин.:</u> | <u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u> |
| Заминочный бег | 5мин | Бег по комнате в медленном темпе |
| Комплекс упражнений на гибкость | 3 x 20 сек. | Сидя, ноги выпрямлены вперед, совершаем наклоны вперед, стараясь головой коснуться ног. Отдых между подходами 20сек. |
| | 3 x 20 сек. | Сидя , ноги разводим в стороны до максимального положения, стараясь сесть в положение «поперечный шпагат». Отдых между подходами 30сек. |
| | 6 x 20 сек. | Сидя , одна нога выпрямлена вперед вторая согнута в колене, совершаем пружинистые движения вверх-вниз стараясь сесть в положение «продольный шпагат». Отдых между подходами |

| | | |
|-----------------------|-----------|---|
| | | 30сек. Каждый подход смена ног. |
| Перекаты на спине | 3 x 15сек | Сидя ноги согнуть в коленях, обхватить руками и подтянуть к груди. Перекатиться на спине в обратную сторону после чего вернуться в исходное положение и т.д. Отдых между подходами 30сек. |
| Скручивания в сторону | 6 x 10сек | Лежа на спине одну ногу поднимаем вверх перекидываем её в сторону через другую ногу, корпус разворачиваем в противоположную сторону удерживаемся в этом положении 10сек. Отдых между подходами 30сек. После каждого подхода меняем положение ног. |

| | | |
|--|---|---|
| ФИО тренера | Поварницин Виктор Иванович | |
| Дата проведения тренировочного занятия | 28.07.2020г. | |
| Вид спорта | Хоккей с шайбой | |
| Программа подготовки | Программа спортивной подготовки | |
| Направленность тренировочного занятия | Развитие навыков техники владения клюшкой | |
| Инвентарь | Клюшка ,шайба, мяч теннисный, | |
| | | |
| Содержание | Дозировка (кол-во раз, мин., сек) | Организационно - методические указания |
| <u>Подготовительная часть(разминка)</u> | 9 – 12мин.: | |
| Бег на месте (или в движении по периметру комнаты) | 5 мин. | Выполняется в среднем (разминочном) темпе. |
| Комплекс упражнений общей физической направленности | 20 раз | Стоя локти согнуты у груди .делаем рывки руками с поворотом корпуса вправо влево, |
| | 20 раз | Стоя совершаем круговые движения руками , вперед, назад |
| | 20 раз | Стоя боковые наклоны в стороны |
| | 20 раз | Стоя боковые наклоны вперед- вниз |
| | 20 раз | Стоя, руки вытянуты перед собой, поочередно делаем махи ногами задевая ладони противоположных рук. |
| 20 раз | Полусидя ,переносим тело в стороны с одной ноги на другую | |
| Вращение клюшки одной рукой | 4 x 30сек. | Стоя, клюшка держится за середину, рука прямая вытянута перед собой. Совершаем вращательные движения по часовой и против часовой стрелки , амплитуда максимальная. Поочередно правой левой рукой. |
| Вращение клюшки двумя руками | 2 x30сек. | То же, что в предыдущем упражнении, вращение производим двумя руками (хват с верху) |
| Пронос клюшки под ногами | 1 мин. | Стоя, ноги широко расставлены в стороны, клюшку держим за середину одной рукой. Проносим клюшку в продольном направлении между ног одной рукой с обратной стороны ноги перехватываем клюшку другой рукой и т.д. |
| <u>Основная часть:</u> | <u>62мин. :</u> | <u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u> |
| Раскручивание шайбы на месте | 5 x 1 мин. | Стоя, колени согнуты(стойка хоккеиста) клюшка в двух руках – хват средний, шайба чуть сбоку с удобной стороны, крюк клюшки касается шайбы внутренней стороной. Слегка касаясь шайбы подтягиваем клюшку к себе, заставляя шайбу вращаться на месте, затем быстро переносим клюшку так, чтобы носок крюка касался шайбы с внешней стороны делаем движение клюшкой от себя ,заставляя шайбу вращаться еще быстрее, и т.д Отдых между подходами 40сек. |
| Короткое ведение шайбы перед собой | 5 x 1 мин. | Стоя, колени согнуты(стойка хоккеиста) , спина прямая, голова поднята, взгляд прямо перед собой, клюшка в двух руках хват средний. Шайба (мяч) располагается перед игроком, крюк касается шайбы внутренней стороной и слегка накрывает шайбу, Делаем небольшое движение крюком в сторону одновременно поворачивая пятку крюка тем самым перемещая шайбу, затем быстро переносим клюшку над шайбой опускаем клюшку с другой стороны шайбы так, чтобы крюк накрывал и касался шайбу внешней стороной, начинаем те же самые движения в противоположном направлении, и т.д. Отдых между подходами 40сек |
| Короткое ведение шайбы с боку (с удобной стороны) | 5 x 1 мин. | Исходное положение и действия те же, что в предыдущем упражнении, шайба расположена с боку (с удобной стороны) . Отдых между подходами 40сек. |
| Короткое ведение шайбы с боку (с неудобной стороны) | 5 x 1 мин. | Исходное положение и действия те же, что в предыдущих упражнениях, шайба расположена с боку (с неудобной стороны), корпус развернут в поясе, локоть верхней руки заведен за спину. Отдых между подходами 40сек. |
| Короткое ведение шайбы вокруг себя | 5 x 1 мин. | Исходное положение и действия те же, что в предыдущих упражнениях, делаем короткое ведение шайбы с поворотом корпуса (амплитуда максимальная) по часовой и против часовой стрелке. . Отдых между подходами 40сек |
| Движение шайбы от себя к себе, | 8 x 1 мин. | Исходное положение стойка хоккеиста, шайба с боку с удобной стороны, хват клюшки средний. Внутренней стороной крюка |

| | | |
|----------------------------------|----------------|--|
| вперед в сторону | | перемещаем шайбу вперёд, клюшка проскальзывает в нижней руке до узкого хвата. Верхней рукой разворачиваем клюшку таким образом, чтобы крюк оказался перед шайбой в вертикальном положении, после чего подтягиваем шайбу в обратном направлении, То же самое делаем в сторону |
| <u>Заключительная часть :</u> | <u>15мин.:</u> | <u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u> |
| Заминочный бег | 5мин | Бег по комнате в медленном темпе |
| Комплексе упражнений на гибкость | 3 x 20сек. | Сидя, ноги выпрямлены вперёд, совершаем наклоны вперед, стараясь головой коснуться ног. Отдых между подходами 20сек. |
| | 3 x 20сек. | Сидя, ноги разводим в стороны до максимального положения, стараясь сесть в положение «поперечный шпагат». Отдых между подходами 30сек. |
| | 6 x 20сек. | Сидя, одна нога выпрямлена вперёд вторая согнута в колене, совершаем пружинистые движения вверх-вниз стараясь сесть в положение «продольный шпагат». . Отдых между подходами 30сек. Каждый подход смена ног. |
| Перекаты на спине | 3 x 15сек | Сидя ноги согнуть в коленях, обхватить руками и подтянуть к груди. Перекатиться на спине в обратную сторону после чего вернуться в исходное положение и т.д. Отдых между подходами 30сек. |
| Скручивания в сторону | 6 x 10сек | Лежа на спине одну ногу поднимаем вверх перекидываем её в сторону через другую ногу, корпус разворачиваем в противоположную сторону удерживаемся в этом положении 10сек. Отдых между подходами 30сек. После каждого подхода меняем положение ног. |

| | | |
|--|-----------------------------------|--|
| ФИО тренера | Поварницын Виктор Иванович | |
| Дата проведения тренировочного занятия | 29.07.2020г. | |
| Вид спорта | Хоккей с шайбой | |
| Программа подготовки | Общая физическая подготовка | |
| Направленность тренировочного занятия | Развитие ловкости, координации | |
| Инвентарь | Мяч, скакалка. | |
| | | |
| Содержание | Дозировка (кол-во раз, мин., сек) | Организационно - методические указания |
| <u>Подготовительная часть(разминка)</u> | 7 – 10мин. | |
| Бег на месте (или в движении по периметру комнаты) | 5 мин. | Выполняется в среднем (разминочном) темпе. |
| Комплекс упражнений общей физической направленности | 20 раз | Стоя локти согнуты у груди ,делаем рывки руками с поворотом корпуса вправо влево, |
| | 20 раз | Стоя совершаем круговые движения руками , вперед, назад |
| | 20 раз | Стоя боковые наклоны в стороны |
| | 20 раз | Стоя боковые наклоны вперед- вниз |
| | 20 раз | Стоя, руки вытянуты перед собой, поочередно делаем махи ногами задевая ладони противоположных рук. |
| | 20 раз | Полусидя ,переносим тело в стороны с одной ноги на другую |
| <u>Основная часть:</u> | <u>65мин.</u> | <u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u> |
| Набивание мяча одной рукой на месте | 8 x 1мин | Стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая, голова поднята, взгляд направлен вперед , Одной рукой ударяем мяч о пол, после отскока мяча вновь совершаем плавный удар по мячу в воздухе и т.д. На каждом подходе чередуем руки. Отдых между подходами 20 сек. |
| Набивание мяча поочередно двумя руками на месте | 4 x 1мин | Исходное положение как в предыдущем упражнении, набиваем мяч поочередно двумя руками. . Отдых между подходами 40сек. |
| Набивание мяча одной рукой в движении вперед | 6 x 1мин | Двигаясь по комнате ведем мяч ударами руки в хоккейной стойке, голова поднята контролируем мяч периферическим зрением . Отдых между подходами 30 сек. После каждого подхода смена рук. . |
| Набивание мяча поочередно двумя руками в движении вперед | 3 x 1мин | То же что и в предыдущем упражнении, набиваем мяч поочередно меняя руки. . Отдых между подходами 30 сек. |
| Набивание мяча одной рукой в движении спиной вперед | 6 x 1мин | Повтор предыдущих упражнений, но перемещаемся спиной вперед. |
| Набивание мяча поочередно двумя руками в движении вперед | 3 x 1мин | |
| Броски мяча в стену одной рукой | 4 x 1мин | Встать на расстоянии 2-х метров от стены, одной рукой толчковым движением от плеча бросить мяч в стену, отскочивший мяч поймать двумя руками. . Отдых между подходами 30 сек. После каждого подхода смена руки. |
| Броски мяча в стену двумя руками | 3 x 1мин | Встать на расстоянии 2-х метров от стены, двумя руками толчковым движением от груди бросить мяч в стену, отскочивший мяч поймать двумя руками. . Отдых между подходами 30 сек. |
| Броски мяча в стену двумя руками с отскоком мяча от пола | 3 x 1мин | Встать на расстоянии 3-4метра от стены, двумя руками толчковым движением от груди бросить мяч в стену ,с таким расчётом ,что бы он отскочив от стены ударился о пол и вернулся обратно к игроку, мяч поймать двумя руками. . Отдых между подходами 30 сек. |
| <u>Заключительная часть :</u> | <u>15мин.:</u> | <u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u> |
| Прыжки на скакалке | 3 x 30сек. | Прыжки на месте с минимальным отрыванием стоп от пола, темп средний , Отдых между подходами 1мин. |
| Комплекс упражнений на гибкость | 3 x 20сек. | Сидя, ноги выпрямлены вперёд, совершаем наклоны вперед, стараясь головой коснуться ног. Отдых между подходами 20сек |
| | 3 x 20сек. | Сидя , ноги разводим в стороны до максимального положения, стараясь сесть в положение «поперечный шпагат». Отдых между подходами 30сек. |

| | | |
|-----------------------|------------|---|
| | | |
| | 6 x 20сек. | Сидя , одна нога выпрямлена вперёд вторая согнута в колене, совершаем пружинистые движения вверх-вниз стараясь сесть в положение «продольный шпагат» . Отдых между подходами 30сек. Каждый подход смена ног. |
| Перекаты на спине | 3 x 15сек | Сидя ноги согнуть в коленях, обхватить руками и подтянуть к груди. Перекатиться на спине в обратную сторону после чего вернуться в исходное положение и т.д. Отдых между подходами 30сек. |
| Скручивания в сторону | 6 x 10сек | Лежа на спине одну ногу поднимаем вверх перекидываем её в сторону через другую ногу, корпус разворачиваем в противоположную сторону удерживаемся в этом положении 10сек. Отдых между подходами 30сек. После каждого подхода меняем положение ног. |

| | | |
|---|---|---|
| ФИО тренера | Поварницын Виктор Иванович | |
| Дата проведения тренировочного занятия | 30.07.2020г. | |
| Вид спорта | Хоккей с шайбой | |
| Программа подготовки | Программа спортивной подготовки | |
| Направленность тренировочного занятия | Развитие силовых, скоростных качеств. | |
| Инвентарь | Выполнение упражнений на лестнице (лестничная площадка) | |
| | | |
| Содержание | Дозировка (кол-во раз, мин., сек) | Организационно - методические указания |
| <u>Подготовительная часть(разминка)</u> | 7-10мин. : | |
| Бег на месте (или в движении по периметру комнаты) | 5 мин. | Выполняется в среднем (разминочном) темпе. |
| Комплекс упражнений общей физической направленности | 20 раз | Стоя локти согнуты у груди ,делаем рывки руками с поворотом корпуса вправо влево, |
| | 20 раз | Стоя совершаем круговые движения руками , вперед, назад |
| | 20 раз | Стоя боковые наклоны в стороны |
| | 20 раз | Стоя боковые наклоны вперед- вниз |
| | 20 раз | Стоя, руки вытянуты перед собой, поочередно делаем махи ногами задевая ладони противоположных рук. |
| | 20 раз | Полусидя ,переносим тело в стороны с одной ноги на другую |
| <u>Основная часть :</u> | <u>65мин. :</u> | <u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u> |
| Ускорение по лестнице вверх (2 лестничных пролета) | 4 x 3повтора | Ускорение по лестнице вверх , наступая поочередно на каждую ступень. Вниз спускаемся в медленном темпе. Отдых между подходами 1мин |
| Прыжки по лестнице на 2-х ногах (один лестничный пролет) | 3 x 3повтора | Прыжки двумя ногами на каждую ступень лестницы. . Вниз спускаемся в медленном темпе. Отдых между подходами 1мин |
| Прыжки по лестнице на одной ноге (один лестничный пролет) | 4 x 3повтора | Прыжки на одной ноге на каждую ступень лестницы. . Вниз спускаемся в медленном темпе. Отдых между подходами 1мин После каждого подхода смена толчковой ноги. |
| Подъем по лестнице вверх боком («CROSSOVER») | 6 x 3повтора | Подъем по лестнице вверх боком скрестным шагом. . Вниз спускаемся в медленном темпе. Отдых между подходами 1мин. После каждого подхода меняем направление (правый , левый бок) |
| Подъем по лестнице спиной вперед | 4 x 3 повтора | Подъем по лестнице спиной вперед в положении полуприсяда с высоким подниманием и широким разворотом бедра. Вниз спускаемся в медленном темпе. Отдых между подходами 1мин. |
| <u>Заключительная часть :</u> | <u>15мин.:</u> | <u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u> |
| Заминочный бег | 5мин | Бег по комнате в медленном темпе |
| Комплекс упражнений на гибкость | 3 x 20сек. | Сидя, ноги выпрямлены вперед, совершаем наклоны вперед, стараясь головой коснуться ног. Отдых между подходами 20сек. |
| | 3 x 20сек. | Сидя , ноги разводим в стороны до максимального положения, стараясь сесть в положение «поперечный шпагат». Отдых между подходами 30сек. |
| | 6 x 20сек. | Сидя , одна нога выпрямлена вперед вторая согнута в колене, совершаем пружинистые движения вверх-вниз стараясь сесть в положение «продольный шпагат». . Отдых между подходами 30сек. Каждый подход смена ног. |
| Перекаты на спине | 3 x 15сек | Сидя ноги согнуть в коленях, обхватить руками и подтянуть к груди. Перекатиться на спине в обратную сторону после чего вернуться в исходное положение и т.д. Отдых между подходами 30сек. |
| Скручивания в сторону | 6 x 10сек | Лежа на спине одну ногу поднимаем вверх перекидываем её в сторону через другую ногу, корпус разворачиваем в противоположную сторону удерживаемся в этом положении 10сек. Отдых между подходами 30сек. После каждого подхода |

| | | |
|--|--|-----------------------|
| | | меняем положение ног. |
|--|--|-----------------------|

| | | |
|---|---|---|
| ФИО тренера | Поварницын Виктор Иванович | |
| Дата проведения тренировочного занятия | 31.07.2020г. | |
| Вид спорта | Хоккей с шайбой | |
| Программа подготовки | Программа спортивной подготовки | |
| Направленность тренировочного занятия | Развитие навыков техники владения клюшкой | |
| Инвентарь | Клюшка ,шайба, мяч теннисный, | |
| | | |
| Содержание | Дозировка (кол-во раз, мин., сек) | Организационно - методические указания |
| <u>Подготовительная часть(разминка)</u> | 9-12мин. : | |
| Комплексе упражнений общей физической направленности | 20 раз | Стоя локти согнуты у груди ,делаем рывки руками с поворотом корпуса вправо влево, |
| | 20 раз | Стоя совершаем круговые движения руками , вперед, назад |
| | 20 раз | Стоя боковые наклоны в стороны |
| | 20 раз | Стоя боковые наклоны вперед- вниз |
| | 20 раз | Стоя, руки вытянуты перед собой, поочередно делаем махи ногами задевая ладони противоположных рук. |
| | 20 раз | Полусидя ,переносим тело в стороны с одной ноги на другую |
| Вращение клюшки одной рукой | 4 x 30сек. | Стоя, клюшка держится за середину, рука прямая вытянута перед собой. Совершаем вращательные движения по часовой и против часовой стрелки , амплитуда максимальная. Поочередно правой левой рукой. |
| Вращение клюшки двумя руками | 4 -30 сек. | Тоже, что в предыдущем упражнении, вращение производим двумя руками (хват с верху) |
| Пронос клюшки под ногами | 2 – 30сек. | Стоя, ноги широко расставлены в стороны, клюшку держим за середину одной рукой. Проносим клюшку в продольном направлении между ног одной рукой с обратной стороны ноги перехватываем клюшку другой рукой и т.д. |
| <u>Основная часть:</u> | <u>63мин. :</u> | <u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u> |
| Широкое ведение шайбы (мяча) перед собой на месте | 4 x 1 мин. | Стоя, колени согнуты(стойка хоккеиста) , спина прямая, голова поднята, взгляд прямо перед собой, клюшка в двух руках хват средний. Шайба (мяч) располагается в стороне перед игроком, крюк касается шайбы внутренней стороной и слегка накрывает шайбу. Клюшкой перемещаем шайбу в поперечном направлении перед собой в противоположную сторону затем быстро переносим клюшку над шайбой опускаем клюшку с другой стороны шайбы так, чтобы крюк накрывал и касался шайбу внешней стороной, начинаем те же самые движения в противоположном направлении, и т.д. Отдых между подходами 1мин. |
| Широкое ведение шайбы (мяча) с боку (с удобной стороны) на месте | 4 x 1 мин. | Исходное положение как и в предыдущем упражнении, шайба расположена с боку (с удобной стороны). Перемещаем шайбу(мяч) в продольном направлении вперед – назад . Отдых между подходами 1мин. |
| Широкое ведение шайбы (мяча) с боку (с неудобной стороны) на месте | 4 x 1 мин. | Исходное положение и действия те же, что в предыдущем упражнении, шайба (мяч) расположена с боку (с неудобной стороны), корпус развернут в поясе, локоть верхней руки заведен за спину). Перемещаем шайбу (мяч) в продольном направлении вперед – назад . Отдых между подходами 1мин. |
| Сочетание короткого и широкого ведения шайбы (мяча) перед собой на месте | 4 x 1 мин | Стоя, колени согнуты(стойка хоккеиста) , спина прямая, голова поднята, взгляд прямо перед собой, клюшка в двух руках хват средний. Шайба (мяч) располагается в стороне перед игроком, крюк касается шайбы внутренней стороной. Делаем одно короткое ведение (занятие от 05.05.2020г.) после чего внутренней стороной крюка клюшкой перемещаем шайбу(мяч) в поперечном направлении перед собой в противоположную сторону, останавливаем шайбу внешней стороной крюка, делаем одно короткое ведение после чего внешней стороной крюка перемещаем шайбу (мяч) в исходное положение и т.д. Отдых между подходами 1мин. |
| Сочетание короткого и широкого ведения шайбы (мяча) с боку (с удобной стороны) на месте | 4 x 1 мин. | Исходное положение как и в предыдущем упражнении, шайба расположена с боку немного сзади (с удобной стороны). Делая по одному короткому ведению в крайних точках ,перемещаем шайбу(мяч) с боку в продольном направлении вперед – назад . Отдых между подходами 1мин. |

| | | |
|---|----------------|--|
| Сочетание короткого и широкого ведения шайбы (мяча) с боку (с неудобной стороны) на месте | 4 x 1 мин. | Исходное положение и действия те же, что в предыдущем упражнении, шайба (мяч) расположена с боку немного сзади (с неудобной стороны), корпус развернут в поясе, локоть верхней руки заведен за спину). Делая по одному короткому ведению в крайних точках, перемещаем шайбу(мяч) с боку в продольном направлении вперед – назад. |
| Сочетание короткого и широкого ведения шайбы (мяча) с поворотами вокруг себя | 4 x 1 мин. | Исходное положение и действия те же, что в предыдущих упражнениях, сочетая короткие и широкие ведения перемещаем шайбу (мяч) вокруг себя по часовой и против часовой стрелке, ноги в одном положении от пола не отрываются. Отдых между подходами 1 мин. |
| Сочетание короткого и широкого ведения шайбы (мяча) перед собой с плиометрикой | 4 x 30сек | Исходное положение стоя на одной ноге, колено слегка согнуто, шайба (мяч) впереди немного с боку с удобной стороны, хват клюшки средний. Делаем одно короткое ведение после чего внутренней стороной крюка клюшкой перемещаем шайбу (мяч) в поперечном направлении перед собой в противоположную сторону, одновременно совершаем прыжок в сторону (вслед за шайбой) с приземлением на другую ногу. Стоя на одной ноге останавливаем шайбу (мяч), делаем одно короткое ведение после чего перемещаем шайбу (мяч) внешней стороной крюка в обратном направлении, одновременно делаем поперечный прыжок с приземлением на начальную ногу в исходную позицию и т.д. . Отдых между подходами 1 мин. |
| Бросок-прием мяча от стены | 6 x 40сек | Встать боком на расстоянии 2 метра от стены. Исходное положение «стойка хоккеиста», мяч располагается перед игроком немного в стороне. Внутренней стороной крюка разгоняем мяч и совершаем бросок в стену, после отскока принимаем мяч с отведением клюшки назад в исходное положение, после чего вновь наносим бросок и т.д. После каждого меняем свою позицию, совершаем броски удобной и неудобной стороной крюка. Отдых между подходами 40сек.. |
| <u>Заключительная часть :</u> | <u>15мин.:</u> | <u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u> |
| Заминочный бег | 5мин | Бег по комнате в медленном темпе |
| Комплекс упражнений на гибкость | 3 x 20сек. | Сидя, ноги выпрямлены вперед, совершаем наклоны вперед, стараясь головой коснуться ног. Отдых между подходами 20сек. |
| | 3 x 20сек. | Сидя, ноги разводим в стороны до максимального положения, стараясь сесть в положение «поперечный шпагат». Отдых между подходами 30сек. |
| | 6 x 20сек. | Сидя, одна нога выпрямлена вперед вторая согнута в колене, совершаем пружинистые движения вверх-вниз стараясь сесть в положение «продольный шпагат». . Отдых между подходами 30сек. Каждый подход смена ног. |
| Перекаты на спине | 3 x 15сек | Сидя ноги согнуть в коленях, обхватить руками и подтянуть к груди. Перекатиться на спине в обратную сторону после чего вернуться в исходное положение и т.д. Отдых между подходами 30сек. |
| Скручивания в сторону | 6 x 10сек | Лежа на спине одну ногу поднимаем вверх перекидываем её в сторону через другую ногу, корпус разворачиваем в противоположную сторону удерживаемся в этом положении 10сек. Отдых между подходами 30сек. После каждого подхода меняем положение ног. |