

ФИО тренера	Завгородний Игорь Викторович	
Дата проведения тренировочного занятия	09.11.2020г.	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Программа спортивной подготовки	
Направленность тренировочного занятия	Развитие силовых качеств	
Инвентарь	Гантели (вес до 1кг), гимнастический коврик, скакалка	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно - методические указания
<u>Подготовительная часть(разминка)</u>	<u>7 – 10мин.:</u>	
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.
Разводка гантелей в стороны стоя	3 x 8повтор	Стоя, гантели в опущенных руках. Разводим руки в стороны вверх немного выше уровня плеч, локти немного согнуты, в верхней точке делаем короткую фиксацию, после чего плавно опускаем руки в исходное положение. Отдых между подходами 1-1.5мин.
Разводка гантелей вперед стоя	3 x 8повтор	Стоя, гантели в опущенных руках. Разводим руки вперед (хват сверху) немного выше уровня плеч, локти немного согнуты, в верхней точке делаем короткую фиксацию, после чего плавно опускаем руки в исходное положение. Отдых между подходами 1-1.5мин.
Разводка гантелей в стороны в наклоне стоя	3 x 8повтор	Стоя, корпус наклонен вперед на 45 град., спина немного прогнута, гантели в опущенных руках. Разводим руки в стороны вверх до уровня плеч, локти немного согнуты, в верхней точке делаем короткую фиксацию, после чего плавно опускаем руки в исходное положение. Отдых между подходами 1-1.5мин.
Тяга гантелей в наклоне к поясу стоя	3 x 8повтор	Стоя, корпус наклонен вперед на 45 град., спина немного прогнута, гантели в опущенных руках (хват сверху), ноги на ширине плеч. Подтягиваем гантели к поясу, делаем короткую фиксацию, после чего плавно опускаем руки в исходное положение. Отдых между подходами 1-1.5мин.
Разводка гантелей в стороны лежа	3 x 8повтор	Лежа на спине на полу (лавке), гантели в руках подняты вверх. Разводим руки в стороны в горизонтальное положение стараясь не касаться пола, в нижней точке делаем короткую фиксацию , после чего поднимаем руки в стороны вверх в исходное положение. Отдых между подходами 1-1.5мин.
«Французский» жим гантелей лежа	3 x 8повтор	Лежа на спине на полу (лавке), гантели в руках подняты вверх. сгибаем руки в локтях вниз пока предплечья не окажутся в горизонтальном положении, в этой точке делаем короткую фиксацию, после чего выпрямляем локти возвращаясь в исходное положение. Отдых между подходами 1-1.5мин.
«Пулловер» лежа	3 x 8повтор	Лежа на спине на полу (лавке), гантели в руках подняты вверх. с руки слегка согну в локтях (хват сверху). Опускаем руки по дуге назад за голову, в этой точке делаем короткую фиксацию, после чего поднимаем руки из-за головы по дуге в исходное положение. Отдых между подходами 1-1.5мин.
Становая тяга на одной ноге с гантелями	3 x бповтор	Стоя на левой ноге (слегка согнута в колене), правая нога немного не касается пола, гантели в опущенных по бокам руках. Наклоняем корпус вперёд одновременно поднимаем и

		вытягиваем правую ногу назад до положения «ласточка» только руки с гантелями опущены вниз, после чего возвращаемся в исходное положение, стоя на левой ноге подносим правую ногу, согнутую в колене к груди(высокое поднимание бедра), и т.д. Отдых между подходами 1-1.5мин.
	3 x 6 повтор	Тоже, что и в предыдущем упражнении, только опора на правую ногу
<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 20 сек.	Сидя, ноги выпрямлены вперёд, 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 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	Завгородний Игорь Викторович	
Дата проведения тренировочного занятия	10.11.2020г.	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Программа спортивной подготовки	
Направленность тренировочного занятия	Развитие навыков техники владения клюшкой	
Инвентарь	Клюшка , два теннисных мяча, брусок (планка) ,стул, ведро скакалка.	
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.
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	2 x30сек.	Тоже, 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>63мин. :</u>	<u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u>
Обводка препятствия (от себя к себе)	5 x 1 мин.	Стоя, колени согнуты(стойка хоккеиста) клюшка в двух руках – хват средний, расположить препятствие(брусок, планку) перед собой вдоль, шайба (мяч) впереди чуть сбоку с удобной стороны. Делаем одно короткое ведение шайбы, носком внутренней стороны крюка подтягиваем шайбу(мяч) под себя, после чего отводим шайбу внутренней стороной крюка вперед с другой стороны препятствия, делаем одно короткое ведение и таким же обводящим движением возвращаем шайбу в исходное положение слева, и т.д. Отдых между подходами 1 мин..
Переброска мяча через препятствие	5 x 1 мин.	Исходное положение как в предыдущем упражнении. Делаем одно короткое ведение мяча, после чего внутренней стороной крюка слегка перебрасываем(перекидываем) мяч над препятствием в поперечном направлении, одновременно быстро переносим клюшку и останавливаем мяч внешней стороной крюка. Далее делаем одно короткое ведение и перебрасываем мяч внешней стороной крюка в начальное положение, и т.д. Отдых между подходами 1 мин..
Заброска мяча в цель внутренней стороной крюка	5 x 1 мин.	Исходное положение стойка хоккеиста. Перед собой поставить бытовое ведро (таз) . Подводящим движением к себе быстро развернуть крюк таким образом, чтобы мяч накатился на внутреннюю его сторону и легким подкидывающим движением забросить его ведро (цель) . Отдых между подходами 1 мин
Заброска мяча в цель внешней стороной крюка	5 x 1 мин.	Тоже что и в предыдущем упражнении, только забрасываем мяч внешней стороной крюка.
Дриблинг через препятствие	5 x 1 мин.	Исходное положение – стойка хоккеиста, поставить перед собой стул (табурет). Делая по одному короткому видению быстро и широко прокатывать мяч под ножками стула (табурета) в продольном, поперечном, диагональном направлениях, успевая

		переместиться и принимать мяч с противоположной стороны. Отдых между подходами 1 мин
Ведение мяча с боку (с удобной стороны) в движении прямо, спиной вперед.	5 x 1 мин	Исходное положение стойка хоккеиста, мяч сбоку с удобной стороны. Делая короткое ведение мяча сбоку, небольшими шагами двигаемся до конца комнаты, назад возвращаемся спиной вперед. Отдых между подходами 1 мин
Ведение мяча с боку (с неудобной стороны) в движении прямо, спиной вперед.	5 x 1 мин	Тоже, что в предыдущем упражнении, только делаем короткое ведение с боку с неудобной стороны, корпус развернут в пояс, локоть верхней руки за спиной.
Одновременное ведение двух мячей перед собой.	5 x 1 мин	Исходное положение стойка хоккеиста, два мяча расположить перед собой. Делая короткое ведение первым мячом обкатить (обыграть) второй мяч на расстоянии 50см вперед., после чего подобрать второй мяч и обыграть первый и т.д. перемещаясь до конца комнаты. . Отдых между подходами 1 мин
Одновременное ведение двух мячей сбоку(в движении)	5 x 1 мин	Тоже, что и в предыдущем упражнении, только мячи расположены один справа второй слева. Коротким ведением сбоку переместить один мяч на 50-60см вперед., после чего развернувшись в корпусе быстро перенести клюшку в другую сторону и коротким ведением переместить второй мяч на 50-60см вперед и т.д. перемещаясь по комнате. . 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	3мин.	Бег по комнате в медленном темпе
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 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	Завгородний Игорь Викторович	
Дата проведения тренировочного занятия	11.11.2020г.	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Программа спортивной подготовки	
Направленность тренировочного занятия	Развитие координации, силовых качеств	
Инвентарь		
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>
Комплекс упражнений на устойчивость	8 x 15сек	Стоя на одной ноге, вторую ногу поднять перед собой и совершать круговые движения по и против часовой стрелке, сохраняя равновесие . Отдых между подходами 1мин. После каждого подхода менять опорную ногу.
	4 x 20сек.	Стоя на одной ноге совершить прыжок с разворотом корпуса на 90 град. и приземлиться на другую ногу , далее прыжок в обратном направлении и т.д. Отдых между подходами 1мин
	4 x 20сек.	Тоже ,что и в предыдущем упражнении только поворот в прыжке на 180град. . Отдых между подходами 1мин
Коньковый шаг	6 x 20сек.	Стоя на левой ноге делаем прыжок вперед и вправо(коньковый шаг), мягко приземляемся на правую ногу, согнутую в колене. Фиксируем это положение после чего прыгаем вперед влево с приземлением на левую ногу и т.д. . Отдых между подходами 1мин
«Каракавица»	6 x 2 повтора	Сидя , опираемся на согнутые ноги руки в опоре за спиной. Передвигаемся в таком положении лицом вперед в обратном направлении спиной вперед.
«Каракавица» боком	6 x 2повтора	Тоже, что и в предыдущем упражнении, только перемещаемся боком(чередуем правую, левую сторону). Отдых между подходами 1мин
«Червяк»	3 x 8 повтор	Из положения стоя наклониться вперед , чтобы ладони опирались о пол, после чего короткими перебираниями рук вперед занять положение упор лежа, зафиксировать это положение, после чего перебираниями рук назад вернуться в исходную позицию и т.д. Отдых между подходами 1мин
«Крокодил»	4 x 2повтор	Исходное положение упор лёжа. За счет движений одних рук добраться до противоположного края комнаты. Отдых между подходами 1мин.
«Стульчик» (статика)	3 x 20сек	Сидя, поднять ноги, согнутые в коленях от пола, руками не опираться, удерживать равновесие в этой позиции 20сек. Отдых между подходами 1мин.
«Лодочка» (статика)	3 x 20сек.	Лежа на животе приподнять прямые руки и ноги над полом, прогнувшись в спине, удерживать это положение 20сек. Отдых между подходами 1мин
«Болгарский присяд»	8 x 8 повтор	Встать спиной к стулу (тумбе).Правую ногу согнуть в колене назад, и опереться верхней частью стопы на стул . Сгибая разгибая колено левой ноги делать полуприсяд. После каждого подхода менять опорную ногу. 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 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	Завгородний Игорь Викторович	
Дата проведения тренировочного занятия	12.11.2020г.	
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	Завгородний Игорь Викторович	
Дата проведения тренировочного занятия	13.11.2020г.	
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.