

ФИО Тренера	Усенко Вячеслав Сергеевич	
Дата проведения тренировочного занятия	15.07.2020	
Вид спорта	Хоккей	
Программа подготовки	Спортивная Подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Развитие координационных способностей	
Инвентарь	Скамейка, теннисный мяч, коврик	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, секунд, минут)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	20 минут	
Равномерный бег на месте	5 минут	Бег выполняется на носочках, колени поднимаются не выше бедра, следить за дыханием.
Комплекс Общеобразующих	15 минут	

упражнений (ОРУ)		
<p>Наклоны головы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон головы влево</li> <li>2. И.П.</li> <li>3. Наклон головы вперед</li> <li>4. И.П.</li> <li>5. Наклон головы вправо</li> <li>6. И.П.</li> <li>7. Наклон головы назад</li> <li>8. И.П.</li> </ol>	8 - 10 повторений	Наклоны головы в медленном темпе
<p>Круговые движения руками:</p> <p>И.П.: прямые руки в сторону</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. круговые движения в плечевом суставе вперед</li> <li>2. круговые движения в плечевом суставе назад</li> </ol>	<p>4 маха вперед –</p> <p>4 маха назад</p> <p>4-8 повторений</p>	<p>Руки не скрещивать</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Темп движения средний</p>
<p>Круговые движения в локтевом суставе:</p> <p>И.П.: основная стойка, руки в</p>	4 круговых движения внутрь	Руки не прижимать

<p>стороны:</p> <p>1. круговые движения в локтевом суставе внутрь</p> <p>2. круговые движения в локтевом суставе наружу</p>	<p>4 круговых движения наружу</p> <p>8-10 повторений</p>	
<p>Круговые движения в лучезапястном суставе:</p> <p>И.П.: основная стойка, руки в сторону</p> <p>1. круговые движения в лучезапястном суставе вперед</p> <p>2. круговые движения в лучезапястном суставе назад</p>	<p>4 круговых движения вперед</p> <p>4 круговых движения назад</p> <p>8-10 повторений</p>	<p>Темп движения средний</p> <p>Руки сжаты в кулак</p> <p>Руки в стороны</p>
<p>Круговые движения туловищем:</p> <p>И.П. Основная стойка, руки на пояс</p> <p>1. круговые движения туловищем по часовой стрелке</p>	<p>2 круговых движения по часовой стрелке</p> <p>2 круговых движения против часовой</p>	<p>Ноги в коленях не сгибаются</p> <p>Движения выполняются в медленном темпе</p> <p>Тазобедренный сустав зафиксирован</p>

<p>2. круговые движения туловищем против часовой стрелки</p>	<p>стрелки 8-10 повторений</p>	
<p>Круговые движения тазобедренным суставом: И.П. Основная стойка, руки на пояс 1. круговые движения тазобедренным суставом по часовой стрелке 2. круговые движения тазобедренным суставом против часовой стрелки</p>	<p>2 круговых движения по часовой стрелке 2 круговых движения против часовой стрелки 8-10 повторений</p>	<p>Ноги в коленях не сгибаются Плечевой сустав зафиксирован Движения выполняются в среднем темпе</p>
<p>И.П. широкая стойка, руки на пояс 1. движение тазобедренным суставом влево 2. И.П. 3. движение тазобедренным</p>	<p>8-10 повторений</p>	<p>Колени не сгибать</p>

суставом вправо 4. и.п.		
Круговые вращения коленями И.П.: основная стойка, руки на колени 1. круговые движения коленями внутрь 2 круговые движения коленями наружу	4 круговых движения внутри 4 круговых движения наружу 8-10 повторений	Движения выполнять в среднем темпе
Круговые движения коленями И.П.: узкая стойка, руки на колени 1. круговые движения коленями по часовой стрелке 2. круговые движения коленями против часовой стрелки	4 круговых движения по часовой стрелке 4 круговых движения против часовой стрелки 8-10 повторений	Движения выполнять в среднем темпе
Основная часть 100 минут		

И.П. узкая стойка Продвижение лицом вперед прыжками, ноги вместе	7-10 метров 3 повторения	Пятки не касаются пола
И.П. узкая стойка Продвижение спиной вперед прыжками, ноги вместе	7-10 метров 3 повторения	Пятки не касаются пола
И.П. узкая стойка Продвижение левым боком прыжками, ноги вместе	7-10 метров 3 повторения	Пятки не касаются пола
И.П. узкая стойка Продвижение правым боком прыжками, ноги вместе	7-10 метров 3 повторения	Пятки не касаются пола
И.П. Стойка на левой ноге, прыжки лицом вперед с продвижением	7-10 метров 3 повторения	Пятка не касается пола
И.П. Стойка на правой ноге, прыжки лицом вперед с продвижением	7-10 метров 3 повторения	Пятка не касается пола
И.П. Стойка на правой ноге,	7-10 метров	Пятка не касается пола

прыжки левым боком вперед с продвижением	3 повторения	
И.П. Стойка на левой ноге, прыжки левым боком вперед с продвижением	7-10 метров 3 повторения	Пятка не касается пола
И.П. Стойка на правой ноге, прыжки правым боком вперед с продвижением	7-10 метров 3 повторения	Пятка не касается пола
И.П. Стойка на левой ноге, прыжки правым боком вперед с продвижением	7-10 метров 3 повторения	Пятка не касается пола
И.П. Стойка на правой ноге, прыжки спиной вперед с продвижением	7-10 метров 3 повторения	Пятка не касается пола
И.П. Стойка на левой ноге, прыжки спиной вперед с продвижением	7-10 метров 3 повторения	Пятка не касается пола
И.П. узкая стойка Продвижение лицом вперед	7-10 метров 2 прыжка вперед	Пятки не касаются пола

прыжками, ноги вместе	1 прыжок назад 3 повторения	
И.П. узкая стойка Продвижение спиной вперед прыжками, ноги вместе	7-10 метров 2 прыжка назад 1 прыжок вперед 3 повторения	Пятки не касаются пола
И.П. узкая стойка Продвижение левым боком прыжками вперед/назад, ноги вместе	7-10 метров 3 повторения	Пятки не касаются пола
И.П. узкая стойка Продвижение правым боком прыжками вперед/назад, ноги вместе	7-10 метров 3 повторения	Пятки не касаются пола
И.П. узкая стойка Продвижение лицом вперед прыжками влево\вправо, ноги вместе	7-10 метров 3 повторения	Пятки не касаются пола

И.П. узкая стойка Продвижение спиной вперед прыжками влево\вправо, ноги вместе	7-10 метров 3 повторения	Пятки не касаются пола
И.П. основная стойка Продвижение лицом вперед прыжками, ноги вместе\врозь	7-10 метров 3 повторения	Пятки не касаются пола
И.П. основная стойка Продвижение спиной вперед прыжками, ноги вместе\врозь	7-10 метров 3 повторения	Пятки не касаются пола
Упражнения на гибкость:		
Наклон к полу. Наклон корпуса, руками дотянуться до пола.		Ноги не сгибать в коленном суставе.
Боковой выпад. Ноги поочередно сгибать в коленном суставе и переносить корпус влево и право.		Упражнение выполнять без резких движений
«Бабочка». Сидя на тазобедренном суставе, голеностопы подтянуть к себе, колени развести в стороны и		

выполнять маховые движения.		
Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, развести влево и вправо.	Выполнять наклоны вперед, влево, вправо	
«Барьерный бег». Правая нога вытянута вперед, левая под себя согнутая в коленном суставе. (правая и левая нога)		Выполнять наклоны к прямой ноге.
Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, вытянуть вперед перед собой.		Выполнять наклоны к ногам.
Сидя на тазобедренном суставе, ноги согнуты в коленном суставе под себя.		Выполнять наклоны вперед и назад.
В положении стоя на левой ноге, правую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе.		Упражнение выполнять без резких движений
В положении стоя на правой ноге, левую ногу кладём на		Упражнение выполнять без резких движений

скамейку, не сгибая в коленном суставе.		
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.	
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.		
Перемещение по прямой за счёт пальцев стопы «Крабик».		Без прыжков. Работают только пальцы
Катание теннисного мяча голеностопом.		
Упражнения на гибкость:		
Наклон к полу. Наклон корпуса, руками дотянуться до пола.		Ноги не сгибать в коленном суставе.
Боковой выпад. Ноги поочередно сгибать в коленном суставе и переносить корпус влево и право.		Упражнение выполнять без резких движений

«Бабочка». Сидя на тазобедренном суставе, голени поднять к себе, колени развести в стороны и выполнять маховые движения.		
Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, развести влево и вправо.	Выполнять наклоны вперед, влево, вправо	
Заключительная часть 60 минут		
Просмотр художественного фильма «Воробей на льду»		

ФИО Тренера	Усенко Вячеслав Сергеевич	
Дата проведения тренировочного занятия	16.07.2020	
Вид спорта	Хоккей	
Программа подготовки	Спортивная Подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Техническая подготовка, владения клюшкой	
Инвентарь	Клюшка, мяч для гольфа, шайбы	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, секунд, минут)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	20 минут	
Равномерный бег на месте	5 минут	Бег выполняется на носочках, колени поднимаются не выше бедра, следить за дыханием.
Комплекс Общеобразующих	15 минут	

упражнений (ОРУ)		
<p>Наклоны головы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон головы влево</li> <li>2. И.П.</li> <li>3. Наклон головы вперед</li> <li>4. И.П.</li> <li>5. Наклон головы вправо</li> <li>6. И.П.</li> <li>7. Наклон головы назад</li> <li>8. И.П.</li> </ol>	8 - 10 повторений	Наклоны головы в медленном темпе
<p>Круговые движения руками:</p> <p>И.П.: прямые руки в сторону</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. круговые движения в плечевом суставе вперед</li> <li>2. круговые движения в плечевом суставе назад</li> </ol>	<p>4 маха вперед –</p> <p>4 маха назад</p> <p>4-8 повторений</p>	<p>Руки не скрещивать</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Темп движения средний</p>
<p>Круговые движения в локтевом суставе:</p> <p>И.П.: основная стойка, руки в</p>	4 круговых движения внутрь	Руки не прижимать

<p>стороны:</p> <p>1. круговые движения в локтевом суставе внутрь</p> <p>2. круговые движения в локтевом суставе наружу</p>	<p>4 круговых движения наружу</p> <p>8-10 повторений</p>	
<p>Круговые движения в лучезапястном суставе:</p> <p>И.П.: основная стойка, руки в сторону</p> <p>1. круговые движения в лучезапястном суставе вперед</p> <p>2. круговые движения в лучезапястном суставе назад</p>	<p>4 круговых движения вперед</p> <p>4 круговых движения назад</p> <p>8-10 повторений</p>	<p>Темп движения средний</p> <p>Руки сжаты в кулак</p> <p>Руки в стороны</p>
<p>Круговые движения туловищем:</p> <p>И.П. Основная стойка, руки на пояс</p> <p>1. круговые движения туловищем по часовой стрелке</p>	<p>2 круговых движения по часовой стрелке</p> <p>2 круговых движения против часовой</p>	<p>Ноги в коленях не сгибаются</p> <p>Движения выполняются в медленном темпе</p> <p>Тазобедренный сустав зафиксирован</p>

<p>2. круговые движения туловищем против часовой стрелки</p>	<p>стрелки 8-10 повторений</p>	
<p>Круговые движения тазобедренным суставом: И.П. Основная стойка, руки на пояс 1. круговые движения тазобедренным суставом по часовой стрелке 2. круговые движения тазобедренным суставом против часовой стрелки</p>	<p>2 круговых движения по часовой стрелке 2 круговых движения против часовой стрелки 8-10 повторений</p>	<p>Ноги в коленях не сгибаются Плечевой сустав зафиксирован Движения выполняются в среднем темпе</p>
<p>И.П. широкая стойка, руки на пояс 1. движение тазобедренным суставом влево 2. И.П. 3. движение тазобедренным</p>	<p>8-10 повторений</p>	<p>Колени не сгибать</p>

суставом вправо 4. и.п.		
Круговые вращения коленями И.П.: основная стойка, руки на колени 1. круговые движения коленями внутрь 2 круговые движения коленями наружу	4 круговых движения внутри 4 круговых движения наружу 8-10 повторений	Движения выполнять в среднем темпе
Круговые движения коленями И.П.: узкая стойка, руки на колени 1. круговые движения коленями по часовой стрелке 2. круговые движения коленями против часовой стрелки	4 круговых движения по часовой стрелке 4 круговых движения против часовой стрелки 8-10 повторений	Движения выполнять в среднем темпе
Основная часть 100 минут		

И.П. Ноги на ширине плеч Клюшка в левой руке скрутка	5-8 повторений	Рука прямая
И.П. Ноги на ширине плеч Клюшка в правой руке скрутка	5-8 повторений	Рука прямая
И.П. Ноги на ширине плеч Клюшка в двух руках скрутка	5-8 повторений	Руки перед собой прямые
И.П. Ноги на ширине плеч Упр. Буква П, работа с мячом с удобной стороны ,перед собой, с не удобной стороны	5-8 повторений в каждую сторону	Ноги согнуть в коленном суставе (в посадке) смотреть перед собой ,контроль мяча
И.П. Ноги на ширине плеч Упр.*Восьмерка* перед собой ведение мяча вокруг двух шайб	10 повторений в каждую сторону	Ноги согнуть в коленном суставе (в посадке) , смотреть перед собой , контроль мяча, центр тяжести переносится на левую правую ногу
И.П. Ноги на ширине плеч Упр. Введение мяча вокруг себя (по радиусу)	5-8 повторений в каждую сторону	Ноги согнуть в коленном суставе (в посадке) , контроль мяча
И.П. Стойка на правой ноге Упр. Дриблинг перед собой ,с	5-8 повторения	Ногу согнуть в коленном суставе ( в посадке),смотреть перед собой , контроль мяча

удобной и не удобной стороны		
И.П. Стойка на левой ноге Упр. Дриблинг перед собой с удобной и не удобной стороны	5-8 повторения	Ноги согнуть в коленном суставе ( в посадке ) , смотреть перед собой , контроль мяча
И.П. Ноги на ширине плеч Упр. * Коньковый шаг* клюшка и мяч перед собой, с левой ноги прыжком на правую , зафиксировать положение работа рук, обратно в таком же порядке.	10 раз на каждую ногу	Ноги согнуть в коленном суставе ( в посадке ) смотреть перед собой , контроль мяча
И.П. Ноги на ширине плеч Упр. Дриблинг в движение ( в перед , назад , в лево . в право) по два три шага	3- 5 минут	Ноги согнуть в коленном суставе ( в посадке ) смотреть перед собой , контроль мяча
И.П. Ноги на ширине плеч Упр. *Под пускание* между ног с удобно и не удобной стороны	10 раз с каждой стороны	Ноги согнуть в коленном суставе ( в посадке ) контроль мяча , голова поднята
И.П. Ноги на ширине плеч	5-8 раз в разные	Ноги согнуть в коленном суставе ( в посадке ) контроль мяча , голова

Упр. Движение мяча от себя к себе, от ноги к ноге, в перед назад	стороны	поднята , центр тяжести переносится с левой на правую ногу
И.П. Ноги на ширине плеч Упр. Обыгрыш + дриблинг ( под клюшку) с разворотом через левое и правое плечо	8-10 раз в каждую сторону	Ноги согнуть в коленном суставе ( в посадке ) контроль мяча , работа рук
И.П. Ноги на ширине плеч Упр. Перебрасывание + дриблинг мяча через клюшку с удобной и не удобной стороны пера	10-15 раз на каждую сторону	Ноги согнуть в коленном суставе ( в посадке ) контроль мяча , работа рук ,голова поднята
И.П. Ноги на ширине плеч Упр. Дриблинг двумя мячами с продвижением в перед и назад	5-8 раз в перед назад	Ноги согнуть в коленном суставе ( в посадке ) контроль мячей ,работа рук ,голова поднята
Упражнения на гибкость:		
Наклон к полу. Наклон корпуса, руками дотянуться до пола.	5-8 раз	Ноги не сгибать в коленном суставе.
Боковой выпад. Ноги	3-5 раз	Упражнение выполнять без резких движений

поочередно сгибать в коленном суставе и переносить корпус влево и право.		
«Бабочка». Сидя на тазобедренном суставе, голеностопы подтянуть к себе, колени развести в стороны и выполнять маховые движения.	1-2 минуты	
Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, развести влево и вправо.	Выполнять наклоны вперед, влево, вправо	
«Барьерный бег». Правая нога вытянута вперед, левая под себя согнутая в коленном суставе. (правая и левая нога)	3-5 раз	Выполнять наклоны к прямой ноге.
Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, вытянуть вперед перед собой.	3-5 раз	Выполнять наклоны к ногам.
Сидя на тазобедренном суставе, ноги согнуты в коленном суставе под себя.	3-5 раз	Выполнять наклоны вперед и назад.

В положении стоя на левой ноге, правую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе.		Упражнение выполнять без резких движений
В положении стоя на правой ноге, левую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе.		Упражнение выполнять без резких движений
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.	
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.		
Перемещение по прямой за счёт пальцев стопы «Крабик».		Без прыжков. Работают только пальцы
Катание теннисного мяча голенистым.		

Упражнения на гибкость:		
Наклон к полу. Наклон корпуса, руками дотянуться до пола.		Ноги не сгибать в коленном суставе.
Боковой выпад. Ноги поочередно сгибать в коленном суставе и переносить корпус влево и право.	3-5 раз влево в право	Упражнение выполнять без резких движений
«Бабочка». Сидя на тазобедренном суставе, голени стопы подтянуть к себе, колени развести в стороны и выполнять маховые движения.	1-3 минуты	
Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, развести влево и вправо.	Выполнять наклоны вперед, влево, вправо	
Заключительная часть 60 минут		
Просмотр художественного фильма «Легенда номер 17»		

ФИО Тренера	Усенко Вячеслав Сергеевич	
Дата проведения тренировочного занятия	17.07.2020	
Вид спорта	Хоккей	
Программа подготовки	Спортивная Подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Развитие силы	
Инвентарь	Скамейка, теннисный мяч, коврик, футбольный мяч	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, секунд, минут)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	20 минут	
Равномерный бег на месте	5 минут	Бег выполняется на носочках, колени поднимаются не выше бедра, следить за дыханием.
Комплекс Общеобразующих	15 минут	

упражнений (ОРУ)		
<p>Наклоны головы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон головы влево</li> <li>2. И.П.</li> <li>3. Наклон головы вперед</li> <li>4. И.П.</li> <li>5. Наклон головы вправо</li> <li>6. И.П.</li> <li>7. Наклон головы назад</li> <li>8. И.П.</li> </ol>	8 - 10 повторений	Наклоны головы в медленном темпе
<p>Круговые движения руками:</p> <p>И.П.: прямые руки в сторону</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. круговые движения в плечевом суставе вперед</li> <li>2. круговые движения в плечевом суставе назад</li> </ol>	<p>4 маха вперед –</p> <p>4 маха назад</p> <p>4-8 повторений</p>	<p>Руки не скрещивать</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Темп движения средний</p>
<p>Круговые движения в локтевом суставе:</p> <p>И.П.: основная стойка, руки в</p>	4 круговых движения внутрь	Руки не прижимать

<p>стороны:</p> <p>1. круговые движения в локтевом суставе внутрь</p> <p>2. круговые движения в локтевом суставе наружу</p>	<p>4 круговых движения наружу</p> <p>8-10 повторений</p>	
<p>Круговые движения в лучезапястном суставе:</p> <p>И.П.: основная стойка, руки в сторону</p> <p>1. круговые движения в лучезапястном суставе вперед</p> <p>2. круговые движения в лучезапястном суставе назад</p>	<p>4 круговых движения вперед</p> <p>4 круговых движения назад</p> <p>8-10 повторений</p>	<p>Темп движения средний</p> <p>Руки сжаты в кулак</p> <p>Руки в стороны</p>
<p>Круговые движения туловищем:</p> <p>И.П. Основная стойка, руки на пояс</p> <p>1. круговые движения туловищем по часовой стрелке</p>	<p>2 круговых движения по часовой стрелке</p> <p>2 круговых движения против часовой</p>	<p>Ноги в коленях не сгибаются</p> <p>Движения выполняются в медленном темпе</p> <p>Тазобедренный сустав зафиксирован</p>

<p>2. круговые движения туловищем против часовой стрелки</p>	<p>стрелки 8-10 повторений</p>	
<p>Круговые движения тазобедренным суставом: И.П. Основная стойка, руки на пояс 1. круговые движения тазобедренным суставом по часовой стрелке 2. круговые движения тазобедренным суставом против часовой стрелки</p>	<p>2 круговых движения по часовой стрелке 2 круговых движения против часовой стрелки 8-10 повторений</p>	<p>Ноги в коленях не сгибаются Плечевой сустав зафиксирован Движения выполняются в среднем темпе</p>
<p>И.П. широкая стойка, руки на пояс 1. движение тазобедренным суставом влево 2. И.П. 3. движение тазобедренным</p>	<p>8-10 повторений</p>	<p>Колени не сгибать</p>

суставом вправо 4. и.п.		
Круговые вращения коленями И.П.: основная стойка, руки на колени 1. круговые движения коленями внутрь 2 круговые движения коленями наружу	4 круговых движения внутри 4 круговых движения наружу 8-10 повторений	Движения выполнять в среднем темпе
Круговые движения коленями И.П.: узкая стойка, руки на колени 1. круговые движения коленями по часовой стрелке 2. круговые движения коленями против часовой стрелки	4 круговых движения по часовой стрелке 4 круговых движения против часовой стрелки 8-10 повторений	Движения выполнять в среднем темпе
Основная часть 100 минут		

И.П.: Упор лежа Отжимания от пола Пальцы ладоней направлены вперед	15-20 повторений	Спину держать ровно
И.П.: Упор лежа Отжимания от пола Пальцы ладоней направлены в стороны	15-20 повторений	Не проваливать тазобедренный сустав
И.П.: Упор лежа Отжимания от пола Пальцы ладоней направлены назад	15-20 повторений	Голова не смотрит в пол
И.П.: Упор лежа Отжимания от пола Пальцы ладоней направлены друг на друга	15-20 повторений	Спину держать ровно

<p>И.П.: Упор лежа</p> <p>Отжимания от пола</p> <p>Левая ладонь лежит поверх правой</p>		
<p>И.П.: Упор лежа</p> <p>Отжимания от пола</p> <p>Правая ладонь лежит поверх левой</p>	<p>15-20 повторений</p>	<p>Не проваливать тазобедренный сустав</p>
<p>И.П.: Упор лежа</p> <p>Отжимания от пола с прыжками, руки узко \ широко</p>	<p>15-20 повторений</p>	<p>Выполнять упражнение в среднем темпе</p>
<p>И.П.: Упор лежа</p> <p>Правая рука находится на мяче, левая упирается в пол</p> <p>Отжимания от пола со сменой положения рук.</p>	<p>15-20 повторений</p>	<p>Выполнять упражнение в среднем темпе</p>

<p>И.П.: Упор лежа</p> <p>Руки ставятся широко, отжимания от пола с перекатами с руки на руку</p>		
<p>Упражнения на гибкость:</p>		
<p>Наклон к полу. Наклон корпуса, руками дотянуться до пола.</p>		<p>Ноги не сгибать в коленном суставе.</p>
<p>Боковой выпад. Ноги поочередно сгибать в коленном суставе и переносить корпус влево и право.</p>		<p>Упражнение выполнять без резких движений</p>
<p>«Бабочка». Сидя на тазобедренном суставе, голеностопы подтянуть к себе, колени развести в стороны и выполнять маховые движения.</p>		
<p>Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, развести влево и вправо.</p>	<p>Выполнять наклоны вперед, влево, вправо</p>	
<p>«Барьерный бег». Правая нога вытянута вперед, левая под себя</p>		<p>Выполнять наклоны к прямой ноге.</p>

согнутая в коленном суставе. (правая и левая нога)		
Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, вытянуть вперед перед собой.		Выполнять наклоны к ногам.
Сидя на тазобедренном суставе, ноги согнуты в коленном суставе под себя.		Выполнять наклоны вперед и назад.
В положении стоя на левой ноге, правую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе.		Упражнение выполнять без резких движений
В положении стоя на правой ноге, левую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе.		Упражнение выполнять без резких движений
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.	

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.		
Перемещение по прямой за счёт пальцев стопы «Крабик».		Без прыжков. Работают только пальцы
Катание теннисного мяча голенистым.		
Заключительная часть 60 минут		
Просмотр художественного фильма «Удар! Еще удар!»		

ФИО Тренера	Усенко Вячеслав Сергеевич	
Дата проведения тренировочного занятия	18.07.2020	
Вид спорта	Хоккей	
Программа подготовки	Спортивная Подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Развитие силы	
Инвентарь	Скамейка, теннисный мяч	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, секунд, минут)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	20 минут	
Равномерный бег на месте	5 минут	Бег выполняется на носочках, колени поднимаются не выше бедра, следить за дыханием.
Комплекс Общеразвивающих упражнений (ОРУ)	15 минут	

<p>Наклоны головы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон головы влево</li> <li>2. И.П.</li> <li>3. Наклон головы вперед</li> <li>4. И.П.</li> <li>5. Наклон головы вправо</li> <li>6. И.П.</li> <li>7. Наклон головы назад</li> <li>8. И.П.</li> </ol>	<p>8 - 10 повторений</p>	<p>Наклоны головы в медленном темпе</p>
<p>Круговые движения руками: И.П.: прямые руки в сторону</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. круговые движения в плечевом суставе вперед</li> <li>2. круговые движения в плечевом суставе назад</li> </ol>	<p>4 маха вперед – 4 маха назад 4-8 повторений</p>	<p>Руки не скрещивать Руки в локтях не сгибать Темп движения средний</p>
<p>Круговые движения в локтевом суставе: И.П.: основная стойка, руки в стороны:</p>	<p>4 круговых движения внутри 4 круговых</p>	<p>Руки не прижимать</p>

1. круговые движения в локтевом суставе внутрь	движения наружу	
2. круговые движения в локтевом суставе наружу	8-10 повторений	
Круговые движения в лучезапястном суставе: И.П.: основная стойка, руки в сторону	4 круговых движения вперед	Темп движения средний Руки сжаты в кулак Руки в стороны
1. круговые движения в лучезапястном суставе вперед	4 круговых движения назад	
2. круговые движения в лучезапястном суставе назад	8-10 повторений	
Круговые движения туловищем: И.П. Основная стойка, руки на пояс	2 круговых движения по часовой стрелке	Ноги в коленях не сгибаются Движения выполняются в медленном темпе Тазобедренный сустав зафиксирован
1. круговые движения туловищем по часовой стрелке	2 круговых движения против часовой	
2. круговые движения	стрелки	

туловищем против часовой стрелки	8-10 повторений	
Круговые движения тазобедренным суставом: И.П. Основная стойка, руки на пояс 1. круговые движения тазобедренным суставом по часовой стрелке 2. круговые движения тазобедренным суставом против часовой стрелки	2 круговых движения по часовой стрелке 2 круговых движения против часовой стрелки 8-10 повторений	Ноги в коленях не сгибаются Плечевой сустав зафиксирован Движения выполняются в среднем темпе
И.П. широкая стойка, руки на пояс 1. движение тазобедренным суставом влево 2. И.П. 3. движение тазобедренным суставом вправо	8-10 повторений	Колени не сгибать

4. и.п.		
Круговые вращения коленями И.П.: основная стойка, руки на колени 1. круговые движения коленями внутрь 2 круговые движения коленями наружу	4 круговых движения внутрь 4 круговых движения наружу 8-10 повторений	Движения выполнять в среднем темпе
Круговые движения коленями И.П.: узкая стойка, руки на колени 1. круговые движения коленями по часовой стрелке 2. круговые движения коленями против часовой стрелки	4 круговых движения по часовой стрелке 4 круговых движения против часовой стрелки 8-10 повторений	Движения выполнять в среднем темпе
Основная часть 100 минут		
И.П.: Основная стойка лицом	7-10 метров	Правую ногу приставляем к левой после выпада

вперед, руки за головой. Выпады вперед на левую ногу	2 повторения	Спина прямая, колено не выходит за носочек
И.П.: Основная стойка лицом вперед, руки за головой. Выпады вперед на правую ногу	7-10 метров 2 повторения	Спина прямая, колено не выходит за носочек
И.П.: Основная стойка спиной вперед, руки за головой. Выпады назад на левую ногу	7-10 метров 2 повторения	Спина прямая, колено не выходит за носочек
И.П.: Основная стойка спиной вперед, руки за головой. Выпады назад на правую ногу	7-10 метров 2 повторения	Спина прямая, колено не выходит за носочек
И.П.: Основная стойка лицом вперед, руки за головой. Выпады вперед в сторону на левую/правую ногу	7-10 метров 2 повторения	Спина прямая, колено не выходит за носочек
И.П.: Основная стойка лицом вперед, руки за головой. Выпады вперед на левую/правую ногу со	7-10 метров 2 повторения	Локоть заходит за линию колена опорной ноги Спина прямая

скручиванием		
И.П. Основная стойка левым боком вперед. Руки за головой Выпад левой ногой в сторону, полный присед на левую ногу, при подъеме в исходное положение правую ногу подтягиваем к себе	7-10 метров 2 повторения	Плавно возвращаемся в исходное положение
И.П. Основная стойка правым боком вперед. Руки за головой Выпад правой ногой в сторону, полный присед на правую ногу, при подъеме в исходное положение левую ногу подтягиваем к себе	7-10 метров 2 повторения	Плавно возвращаемся в исходное положение
Выпрыгивания из полу приседа вперед	7-10 метров 2 повторения	Максимально мощно толкаем себя от пола
Выпрыгивания из полу приседа вперед, приземление,	7-10 метров 2 повторения	Мощнее толкаемся от пола

выпрыгивание вверх		
Выпрыгивания с полу приседа лицом вперед с разворотом на 180°, возврат в И.П.	7-10 метров 2 повторения	Разворачиваем себя ровно на 180°
Выпрыгивания с полу приседа спиной вперед	7-10 метров 2 повторения	Мощнее толкаемся от пола
Выпрыгивания лицом вперед колени к груди	7-10 метров 2 повторения	Колени выше Приземляемся на носочки Выполняем упражнение в одном темпе
«Гусиный шаг» лицом вперед	7-10 метров 2 повторения	Руки за головой
«Гусиный шаг» спиной вперед	7-10 метров 2 повторения	Руки за головой
И.П.: Основная стойка, руки за головой. Приседания до прямого угла	15-20 повторений	Выполняем упражнение в медленном темпе
И.П.: Основная стойка, руки за головой. Носочки смотрят в разные стороны	15-20 повторений	Выполняем упражнение в медленном темпе

Приседания до прямого угла		
И.П.: Широкая стойка, руки за головой. 1.Приседание на левую ногу 2.И.П. 3.Приседание на правую ногу 4.И.П.	8-10 повторений на каждую ногу	Колено не выходит за носочек Спина ровная
Упражнения на гибкость:		
Наклон к полу. Наклон корпуса, руками дотянуться до пола.		Ноги не сгибать в коленном суставе.
Боковой выпад. Ноги поочередно сгибать в коленном суставе и переносить корпус влево и право.		Упражнение выполнять без резких движений
«Бабочка». Сидя на тазобедренном суставе, голеностопы подтянуть к себе, колени развести в стороны и выполнять маховые движения.		

Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, развести влево и вправо.	Выполнять наклоны вперед, влево, вправо	
«Барьерный бег». Правая нога вытянута вперед, левая под себя согнутая в коленном суставе. (правая и левая нога)		Выполнять наклоны к прямой ноге.
Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, вытянуть вперед перед собой.		Выполнять наклоны к ногам.
Сидя на тазобедренном суставе, ноги согнуты в коленном суставе под себя.		Выполнять наклоны вперед и назад.
В положении стоя на левой ноге, правую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе.		Упражнение выполнять без резких движений
В положении стоя на правой ноге, левую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе.		Упражнение выполнять без резких движений

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.	
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.		
Перемещение по прямой за счёт пальцев стопы «Крабик».		Без прыжков. Работают только пальцы
Катание теннисного мяча голенистым.		
Упражнения на гибкость:		
Наклон к полу. Наклон корпуса, руками дотянуться до пола.		Ноги не сгибать в коленном суставе.
Боковой выпад. Ноги поочередно сгибать в коленном суставе и переносить корпус влево и право.		Упражнение выполнять без резких движений

<p>«Бабочка». Сидя на тазобедренном суставе, голени подтянуть к себе, колени развести в стороны и выполнять маховые движения.</p>		
<p>Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, развести влево и вправо.</p>	<p>Выполнять наклоны вперед, влево, вправо</p>	
<p>Заключительная часть 60 минут</p>		
<p>Просмотр художественного фильма «Чудо на льду»</p>		

ФИО Тренера	Усенко Вячеслав Сергеевич	
Дата проведения тренировочного занятия	19.07.2020	
Вид спорта	Хоккей	
Программа подготовки	Спортивная Подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Развитие координационных способностей	
Инвентарь	Теннисные мячи	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, секунд, минут)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	20 минут	
Равномерный бег на месте	5 минут	Бег выполняется на носочках, колени поднимаются не выше бедра, следить за дыханием.
Комплекс Общеразвивающих упражнений (ОРУ)	15 минут	
Наклоны головы:	8 - 10 повторений	Наклоны головы в медленном темпе

<p>1. Наклон головы влево</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон головы вперед</p> <p>4. И.П.</p> <p>5. Наклон головы вправо</p> <p>6. И.П.</p> <p>7. Наклон головы назад</p> <p>8. И.П.</p>		
<p>Круговые движения руками:</p> <p>И.П.: прямые руки в сторону</p> <p>1. круговые движения в плечевом суставе вперед</p> <p>2. круговые движения в плечевом суставе назад</p>	<p>4 маха вперед – 4 маха назад</p> <p>4-8 повторений</p>	<p>Руки не скрещивать</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Темп движения средний</p>
<p>Круговые движения в локтевом суставе:</p> <p>И.П.: основная стойка, руки в стороны:</p> <p>1. круговые движения в</p>	<p>4 круговых движения внутрь</p> <p>4 круговых движения наружу</p> <p>8-10 повторений</p>	<p>Руки не прижимать</p>

локтевом суставе внутрь 2. круговые движения в локтевом суставе наружу		
Круговые движения в лучезапястном суставе: И.П.: основная стойка, руки в сторону 1. круговые движения в лучезапястном суставе вперед 2. круговые движения в лучезапястном суставе назад	4 круговых движения вперед 4 круговых движения назад 8-10 повторений	Темп движения средний Руки сжаты в кулак Руки в стороны
Круговые движения туловищем: И.П. Основная стойка, руки на пояс 1. круговые движения туловищем по часовой стрелке 2. круговые движения	2 круговых движения по часовой стрелке 2 круговых движения против часовой стрелки 8-10 повторений	Ноги в коленях не сгибаются Движения выполняются в медленном темпе Тазобедренный сустав зафиксирован

туловищем против часовой стрелки		
Круговые движения тазобедренным суставом: И.П. Основная стойка, руки на пояс 1. круговые движения тазобедренным суставом по часовой стрелке 2. круговые движения тазобедренным суставом против часовой стрелки	2 круговых движения по часовой стрелке 2 круговых движения против часовой стрелки 8-10 повторений	Ноги в коленях не сгибаются Плечевой сустав зафиксирован Движения выполняются в среднем темпе
И.П. широкая стойка, руки на пояс 1. движение тазобедренным суставом влево 2. И.П. 3. движение тазобедренным суставом вправо	8-10 повторений	Колени не сгибать

4. и.п.		
Круговые вращения коленями И.П.: основная стойка, руки на колени 1. круговые движения коленями внутрь 2. круговые движения коленями наружу	4 круговых движения внутри 4 круговых движения наружу 8-10 повторений	Движения выполнять в среднем темпе
Круговые движения коленями И.П.: узкая стойка, руки на колени 1. круговые движения коленями по часовой стрелке 2. круговые движения коленями против часовой стрелки	4 круговых движения по часовой стрелке 4 круговых движения против часовой стрелки 8-10 повторений	Движения выполнять в среднем темпе
Основная часть 100 минут		
Кувырок вперед	7-10 метров	голова прижата к корпусу , ноги прижаты к груди.

	2 повторения	
Кувырок назад	7-10 метров 2 повторения	голова прижата к корпусу , ноги прижаты к груди.
Кувырок вперед назад.	7-10 метров 2 повторения	голова прижата к корпусу , ноги прижаты к груди.
Кувырок вперед через правое левое плечо	7-10 метров 2 повторения	голова прижата к корпусу , ноги прижаты к груди.
Кувырок вперед, выпрыгивание вверх.	7-10 метров 2 повторения	голова прижата к корпусу , ноги прижаты к груди, выпрыгиваем выше.
Колесо правым боком.	7-10 метров 2 повторения	
Колесо левым боком.	7-10 метров 2 повторения	
Кувырок - полет	7-10 метров 2 повторения	голова прижата к корпусу , ноги прижаты к груди.
Упор лежа, упор присед, кувырок, выпрыгивание вверх, упор присед	7-10 метров 2 повторения	голова прижата к корпусу , ноги прижаты к груди.

Ходьба на руках	7-10 метров 2 повторения	
Стойка на голове	15-20 секунд	Носки натянуть
Стойка на голове, стойка на руках, колесо правым боком	7-10 метров 2 повторения	
Стойка на голове, стойка на руках, колесо левым боком	7-10 метров 2 повторения	
Жонглирование двумя теннисными мячами	7-10 метров 2 повторения	
Жонглирование тремя теннисными мячами	7-10 метров 2 повторения	
Жонглирование двумя теннисными мячами от стены	60 секунд 3 повторения	
Жонглирование двумя теннисными мячами от пола	60 секунд 3 повторения	
Жонглирование двумя теннисными мячами лежа на спине	60 секунд 3 повторения	
Ловля теннисного мяча за	60 секунд	

спиной левой/правой рукой	3 повторения	
Упражнения на гибкость:		
Наклон к полу. Наклон корпуса, руками дотянуться до пола.		Ноги не сгибать в коленном суставе.
Боковой выпад. Ноги поочередно сгибать в коленном суставе и переносить корпус влево и право.		Упражнение выполнять без резких движений
«Бабочка». Сидя на тазобедренном суставе, голени стопы подтянуть к себе, колени развести в стороны и выполнять маховые движения.		
Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, развести влево и вправо.	Выполнять наклоны вперед, влево, вправо	
«Барьерный бег». Правая нога вытянута вперед, левая под себя согнутая в коленном суставе. (правая и левая нога)		Выполнять наклоны к прямой ноге.

Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, вытянуть вперед пере собой.		Выполнять наклоны к ногам.
Сидя на тазобедренном суставе, ноги согнуты в коленном суставе под себя.		Выполнять наклоны вперед и назад.
В положении стоя на левой ноге, правую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе.		Упражнение выполнять без резких движений
В положении стоя на правой ноге, левую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе.		Упражнение выполнять без резких движений
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.	
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.		
Перемещение по прямой за счёт пальцев стопы «Крабик».		Без прыжков. Работают только пальцы
Катание теннисного мяча голеностопом.		
Упражнения на гибкость:		
Наклон к полу. Наклон корпуса, руками дотянуться до пола.		Ноги не сгибать в коленном суставе.
Боковой выпад. Ноги поочередно сгибать в коленном суставе и переносить корпус влево и право.		Упражнение выполнять без резких движений
«Бабочка». Сидя на тазобедренном суставе, голеностопы подтянуть к себе, колени развести в стороны и выполнять маховые движения.		
Сидя на тазобедренном суставе, ноги, не сгибая в коленном суставе, развести	Выполнять наклоны вперед, влево, вправо	

влево и вправо.		
Заключительная часть 60 минут		
<p>Просмотр игры Юность - Кожевникова</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посчитать единоборства.</li> <li>2. Посчитать начало атаки защитники ,</li> <li>3. Посчитать продолжение атаки нападающие после приема шайбы.</li> <li>4. Посчитать созданные моменты у чужих ворот.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выйграл / проиграл.</li> <li>2. Точно/ не точно отдал.</li> <li>3. Передача партнеру, вход в зону соперника.</li> <li>4. Броски по воротам.</li> <li>5. Игрок бросил по воротам после вашей передачи.</li> <li>6. Удачно/ не удачно.</li> <li>7. Удачно/не удачно.</li> <li>8. Поймал / Не поймал.</li> </ol>

	<p>5. Посчитать созданные моменты для партнеров.</p> <p>6. Посчитать обводки.</p> <p>7. Вратари. Выход из ворот игра клюшкой.</p> <p>8. Отскоки на пятак после броска.</p>	