

| | | |
|--|---------------------------------------|---|
| ФИО Тренера | Васильев Дмитрий Николаевич | |
| Дата проведения тренировочного занятия | 01.06.2020 | |
| 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"> 1. Наклон головы влево 2. И.П. 3. Наклон головы вперед 4. И.П. 5. Наклон головы вправо 6. И.П. 7. Наклон головы назад 8. И.П. | 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"> 1. круговые движения в плечевом суставе вперед 2. круговые движения в плечевом суставе назад | <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 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 |

| | | |
|--|---|--|
| | | |
| «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 | |
| | | |
| Заключительная часть 60 минут | | |
| Просмотр художественного фильма «Воробей на льду» | | |

| | | |
|---|--|---|
| ФИО Тренера | Васильев Дмитрий Николаевич | |
| Дата проведения тренировочного занятия | 02.06.2020 | |
| 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 Общеобразовательных упражнений (ОРУ) | 15 минут | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Наклоны головы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон головы влево 2. И.П. 3. Наклон головы вперед 4. И.П. 5. Наклон головы вправо 6. И.П. 7. Наклон головы назад 8. И.П. | <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"> 1. круговые движения в плечевом суставе вперед 2. круговые движения в плечевом суставе назад | <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. Ноги на ширине плеч | | Рука прямая |

| | | |
|---|---------------------------------|--|
| Клюшка в левой руке скрутка | 5-8 повторений | |
| 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. Ведение 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 удобной и не удобной стороны | 5-8 повторения | Ногу согнуть в коленном суставе (в посадке),смотреть перед собой , контроль мяча |

| | | |
|--|--------------------------|---|
| 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 Упр. Движение мяча от себя к | 5-8 раз в разные стороны | Ноги согнуть в коленном суставе (в посадке) контроль мяча , голова поднята , центр тяжести переносится с левой на правую ногу |

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| себе, от ноги к ноге, в перед назад | | |
| 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 поочередно сгибать в коленном суставе и переносить корпус | 3-5 раз | Упражнение выполнять без резких движений |

| | | |
|--|---|--|
| влево и право. | | |
| «Бабочка». Сидя на тазобедренном суставе, голени стопы 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 | | Упражнение выполнять без резких движений |

| | | |
|--|---|--|
| ноге, правую ногу кладём на скамейку, не сгибая в коленном суставе. | | |
| 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 голеноостопом. | | |
| 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 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 | Васильев Дмитрий Николаевич | |
| Дата проведения тренировочного занятия | 03.06.2020 | |
| 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 Общеразвивающих упражнений (ОРУ) | 15 минут | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Наклоны головы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон головы влево 2. И.П. 3. Наклон головы вперед 4. И.П. 5. Наклон головы вправо 6. И.П. 7. Наклон головы назад 8. И.П. | <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"> 1. круговые движения в плечевом суставе вперед 2. круговые движения в плечевом суставе назад | <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.: Упор лежа | 15-20 | Спину держать ровно |

| | | |
|--|---------------------|-------------------------------------|
| Отжимания от пола Пальцы ладоней направлены вперед | повторений | |
| 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 И.П.: Упор лежа | 15-20 повторений | Спину держать ровно |

| | | |
|---|-------------------------|---|
| <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>И.П.: Упор лежа</p> | <p>15-20 повторений</p> | <p>Выполнять упражнение в среднем темпе</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, 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>«Барьерный бег». Правая нога вытянута вперед, левая под себя согнутая в коленном суставе.</p> | | <p>Выполнять наклоны к прямой ноге.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| (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 голеностопом. | | |
| | | |
| Заключительная часть 60 минут | | |
| Просмотр художественного фильма «Удар! Еще удар!» | | |

| | | |
|---|---------------------------------------|---|
| ФИО Тренера | Васильев Дмитрий Николаевич | |
| Дата проведения тренировочного занятия | 04.06.2020 | |
| 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"> 1. Наклон головы влево 2. И.П. 3. Наклон головы вперед 4. И.П. 5. Наклон головы вправо 6. И.П. 7. Наклон головы назад 8. И.П. | <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"> 1. круговые движения в плечевом суставе вперед 2. круговые движения в плечевом суставе назад | <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, голени стопы подтянуть к себе, колени развести в стороны и выполнять маховые движения. | | |

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

| | | |
|---|---|--|
| | | |
| 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 | Васильев Дмитрий Николаевич | |
| Дата проведения тренировочного занятия | 05.06.2020 | |
| 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 Общеобразовательных упражнений (ОРУ) | 15 минут | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Наклоны головы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон головы влево 2. И.П. 3. Наклон головы вперед 4. И.П. 5. Наклон головы вправо 6. И.П. 7. Наклон головы назад 8. И.П. | <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"> 1. круговые движения в плечевом суставе вперед 2. круговые движения в плечевом суставе назад | <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, голени стопы подтянуть к себе, колени развести в стороны и выполнять маховые движения. | | |

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

| | | |
|---|---|--|
| | | |
| 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 |

| | | |
|--|---|--|
| «Бабочка». Сидя на тазобедренном суставе, голени 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 | |
| | | |
| Заключительная часть 60 минут | | |
| Просмотр художественного фильма «Чудо на льду» | | |