

ФИО Тренера	Васильев Дмитрий Николаевич	
Дата проведения тренировочного занятия	08.07.2020	
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"> 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. 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. 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	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, 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 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 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 90 минут		
Просмотр игры Россия – Германия от 25.02.2018		Произвести разбор игры (нападающих , защитников в атаке !!! взаимодействие нападающих и защитников и игры вратаря в обороне!!!)

ФИО Тренера	Васильев Дмитрий Николаевич	
Дата проведения тренировочного занятия	09.07.2020	
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 упражнений (ОРУ)	15 минут	
Наклоны головы: 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
Круговые движения руками: И.П.: прямые руки в сторону 1. круговые движения в плечевом суставе вперед	4 маха вперед – 4 маха назад 4-8 повторений	Руки не скрещивать Руки в локтях не сгибать Темп движения средний

2. круговые движения в плечевом суставе назад		
Круговые движения в локтевом суставе: И.П.: основная стойка, руки в стороны: 1. круговые движения в локтевом суставе внутрь 2. круговые движения в локтевом суставе наружу	4 круговых движения внутри 4 круговых движения наружу 8-10 повторений	Руки не прижимать
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	2 круговых	Ноги в коленях не сгибаются

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

<p>пояс</p> <p>1. движение тазобедренным суставом влево</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. движение тазобедренным суставом вправо</p> <p>4. и.п.</p>		
<p>Круговые вращения коленями</p> <p>И.П.: основная стойка, руки на колени</p> <p>1. круговые движения коленями внутрь</p> <p>2 круговые движения коленями наружу</p>	<p>4 круговых движения внутрь</p> <p>4 круговых движения наружу</p> <p>8-10 повторений</p>	<p>Движения выполнять в среднем темпе</p>
<p>Круговые движения коленями</p> <p>И.П.: узкая стойка, руки на колени</p> <p>1. круговые движения коленями</p>	<p>4 круговых движения по часовой стрелке</p> <p>4 круговых</p>	<p>Движения выполнять в среднем темпе</p>

по часовой стрелке 2. круговые движения коленями против часовой стрелки	движения против часовой стрелки 8-10 повторений	
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		Ноги согнуть в коленном суставе (в посадке) , контроль мяча

Упр. Ведение мяча вокруг себя (по радиусу)	5-8 повторений в каждую сторону	
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)	3- 5 минут	Ноги согнуть в коленном суставе (в посадке) смотреть перед собой , контроль мяча

по два три шага		
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 себе, от ноги к ноге, в перед назад	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
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	5-8 раз в перед назад	Ноги согнуть в коленном суставе (в посадке) контроль мячей ,работа рук ,голова поднята

продвижением в перед и назад		
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 влево и право.	3-5 раз	Упражнение выполнять без резких движений
«Бабочка». Сидя на тазобедренном суставе, голени 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,	3-5 раз	Выполнять наклоны к ногам.

ноги, не сгибая в коленном суставе, вытянуть вперед перед собой.		
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 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.	3-5 раз влево в право	Упражнение выполнять без резких движений
«Бабочка». Сидя на тазобедренном суставе, голеностопы 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 и разбор игры Россия – Канада от 05.01.2020.		

ФИО Тренера	Васильев Дмитрий Николаевич	
Дата проведения тренировочного занятия	10.07.2020	
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 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. 	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 стороны:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. круговые движения в локтевом суставе внутрь 2. круговые движения в локтевом суставе наружу 	<p>4 круговых движения</p> <p>внутрь</p> <p>4 круговых</p>	Руки не прижимать

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

	<p>часовой 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 суставом вправо</p>	<p>8-10 повторений</p>	<p>Колени не сгибать</p>

4. и.п.		
<p>Круговые вращения коленями</p> <p>И.П.: основная стойка, руки на колени</p> <p>1. круговые движения коленями внутрь</p> <p>2 круговые движения коленями наружу</p>	<p>4 круговых движения внутрь</p> <p>4 круговых движения наружу</p> <p>8-10 повторений</p>	<p>Движения выполнять в среднем темпе</p>
<p>Круговые движения коленями</p> <p>И.П.: узкая стойка, руки на колени</p> <p>1. круговые движения коленями по часовой стрелке</p> <p>2. круговые движения коленями против часовой стрелки</p>	<p>4 круговых движения по часовой стрелке</p> <p>4 круговых движения против часовой стрелки</p>	<p>Движения выполнять в среднем темпе</p>

	8-10 повторений	
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 И.П.: Упор лежа	15-20 повторений	Спину держать ровно

Отжимания от пола Левая ладонь лежит поверх правой		
И.П.: Упор лежа Отжимания от пола Правая ладонь лежит поверх левой	15-20 повторений	Не проваливать тазобедренный сустав
И.П.: Упор лежа Отжимания от пола с прыжками, руки узко \ широко	15-20 повторений	Выполнять упражнение в среднем темпе
И.П.: Упор лежа Правая рука находится на мяче, левая упирается в пол Отжимания от пола со сменой положения рук. И.П.: Упор лежа Руки ставятся широко, отжимания от пола с перекатами с руки на руку	15-20 повторений	Выполнять упражнение в среднем темпе
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 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		Упражнение выполнять без резких движений

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 голенистым.		
Заключительная часть 60 минут		
Просмотр и разбор игры Акбарс г.Казань – ЦСКА г. Москва от 22.04.2018		

--	--	--

ФИО Тренера	Васильев Дмитрий Николаевич	
Дата проведения тренировочного занятия	11.07.2020	
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 Общеобразовательных упражнений (ОРУ)	15 минут	
<p>Наклоны головы:</p> <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>	8 - 10 повторений	Наклоны головы в медленном темпе
<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 –</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>
Круговые движения в локтевом	4 круговых	Руки не прижимать

<p>суставе:</p> <p>И.П.: основная стойка, руки в стороны:</p> <p>1. круговые движения в локтевом суставе внутрь</p> <p>2. круговые движения в локтевом суставе наружу</p>	<p>движения</p> <p>внутри</p> <p>4 круговых</p> <p>движения</p> <p>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</p> <p>движения</p> <p>вперед</p> <p>4 круговых</p> <p>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>2 круговых</p> <p>движения по часовой стрелке</p> <p>2 круговых</p>	<p>Ноги в коленях не сгибаются</p> <p>Движения выполняются в медленном темпе</p> <p>Тазобедренный сустав зафиксирован</p>

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

2. И.П. 3. движение тазобедренным 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 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	Движения выполнять в среднем темпе

	8-10 повторений	
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	7-10 метров 3 повторения	Пятка не касается пола

продвижением		
И.П. Стойка на правой ноге, прыжки левым боком вперед с продвижением	7-10 метров 3 повторения	Пятка не касается пола
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 прыжками, ноги вместе	7-10 метров 2 прыжка вперед 1 прыжок назад 3 повторения	Пятки не касаются пола
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	7-10 метров 3 повторения	Пятки не касаются пола

прыжками влево\вправо, ноги вместе		
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

<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. (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</p>		<p>Упражнение выполнять без резких движений</p>

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 голенистым.		
Упражнения на гибкость:		
Наклон к полу. Наклон корпуса, руками дотянуться до пола.		Ноги не сгибать в коленном суставе.

<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>Заключительная часть 90 минут</p>		
<p>Просмотр и разбор игры Авангард г.Омск – ЦСКА г. Москва от 19.04.2014</p>		