

План заданий на период с 06.04.2020

Для группы БУ-2, БУ-3, СО

Отделения ХОККЕЙ

Тренер-преподаватель Кирилин А.И., Койнов Д.В.

ДЕНЬ НЕДЕЛИ понедельник

Разминка и ОФП

№ п\п	Упражнение	Время (сек)	Методические указания
1	Вращение головой	30	Вращение головы в левую и в правую сторону 8 раз в каждую сторону
2	Разминка плечевого сустава	30	Руки согнуть в локтях, ладони положить на плечи, локти в сторону на уровне груди, 10 вращений локтями круговыми движениями вперед и назад
3	Вращение плечевого сустава	30	Ноги на ширине плеч, руки прямые перед собой на уровне груди, вращение назад прямыми руками вперед и назад по 10 раз в каждую сторону
4	Упражнение лыжник	30	Ноги на ширине плеч, левая рука прямая над головой, правая прямая вдоль ,отведением назад под счет раз- два меняем положение рук. три-четыре исходное положение, 10 повторов на каждую руку
5	Упражнение вращение таза	30	Ноги на ширине плеч, руки на поясе вращение таза 8 раз в одну сторону, 8 раз в другую
6	Упражнение наклоны в 3 стороны	30	Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон к левой ноге, исходное положение, в центр, исходное положение, к правой ноге, исходное положение. По 8 повторений в каждую сторону
7	Упражнение наклоны в сторону	30	Ноги на ширине плеч, одна рука на поясе вторая прямая прижата к голове. На раз, два наклон в сторону согнутой руки, на три, четыре меняем положение руки и делаем наклон в другую сторону. По 10 повторений в каждую сторону.
8	Упражнение на развитие пахового сустава	30	Руки на пояс, стойка на правой ноге. Левая нога на весу, сгибаем ногу в колене подводим перед собой вверх и коленны суставом отводим от себя в сторону, и возвращаемся в исходное положение. 10 подходов на каждую ногу.
9	Упражнение махи ногами	30	Руки прямые перед собой, ноги на ширине плеч. Махи перекрестные, левая нога правая рука и наоборот. По 10 раз на каждую ногу.
10	Упражнение	30	Ноги шире плеч, руки за голову, делаем

	переносы веса тела		присед на левую ногу пятка прижата к полу, правая нога прямая в колене не сгибается упирается на пятку, носок тянется вверх. По команде отталкиваемся левой ногой в исходное положение и делаем присед на правую ногу. По 10 раз на каждую ногу.
11	Упражнение отжимание	120	Принимаем упор лежа. Спина прямая, взгляд вперед, опускаемся грудью не задевая пол. Выпрямляемся в исходное положение. 10 раз два подхода. Между подходами 15 сек. Перерыв.
12	Упражнение выпады	120	Руки за головой, спина прямая, плечи смотрят строго вверх, взгляд вперед, лопатки сведены между собой. Ближняя нога сгибается до прямого угла (90градусов) колено не заходит за носок. Вторая нога за спиной вытянута и упирается на носок. По команде с прыжка смена ног. По 10 повторений на каждую ногу, 2 подхода, между подходами 15 сек. Перерыв.
13	Упражнение отжимание на трицепс	120	Встаем спиной к скамейке(стулу) руки упираются за спиной, ноги вытянуты перед собой, опускаем таз вдоль скамейки вниз. Возвращаемся в исходное положение. 15 раз, 2 подхода, 15 сек. перерыв между подходами.
14	Упражнение приседания	120	Ноги на ширине плеч, руки за головой, носки ног при приседании смотрят вперед. Колени не сводим не разводим. Взгляд вперед, пятки не отрываем. 2 подхода по 15 раз, перерыв 15 сек. Между подходами.
15	Упражнение лодочка	120	Ложимся на живот руки, ноги прямые. Рывком одновременно руки с ногами тянем к потолку, руки держим на весу. 2 подхода по 20 раз, 15 сек. Между подходами
16	Упражнение на пресс	120	Садимся на пол, ноги согнуты в коленях, носки ног под упором. Руки за голову, опускаем и поднимаем туловище спиной не опускаемся на пол, грудью задеваем колени. 2 подхода по 25 раз, 30 сек. перерыв между подходами.

День недели ____ среда ____

Техника владения клюшкой

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)	Методические указания
1	Короткий дриблинг	2	Короткий дриблинг между левой и правой ногой, ведем шайбу на пятке пера, накрывая с удобной и не удобной стороны пера. 2 подхода по 45 сек. 15 сек. Между подходами
2	Короткий дриблинг с удобной стороны	2	Ведем шайбу с удобной стороны. 2 подхода, 45 сек. 15 сек. Между упражнениями
3	Короткий дриблинг с неудобной стороны	2	Ведем шайбу не удобной стороной. 2 подхода 45 сек. 15 сек между подходами
4	Полукруг коротким дриблингом	2	Коротким дриблингом ведем шайбу начиная с левого бока на правый и в обратном направлении. Тем самым рисуем полукруг перед собой. 2 по 45 сек. 15 сек перерыв
5	Короткий- широкий дриблинг	2	Ноги в хоккейной посадке. Коротким дриблингом ведем шайбу, между левой и правой ногой. Убираем шайбу на вытянутые руки в левую сторону, затем, возвращаем шайбу в исходное положение. Затем повторяем это же упражнение на другую сторону. 2 по 45 сек. 15 сек. Перерыв.

6	Короткий дриблинг у левой и правой ноги	2	Ноги в хоккейной посадке. Коротким дриблингом ведем шайбу напротив левой ноги, затем, перемещением шайбы ведем коротким дриблингом у правой ноги. 2 по 45 сек. 15 сек перерыв
7	Широкие уборы	2	Убираем шайбу широко на вытянутые руки с лева на право, накрывая пером. Нижняя рука при уборе в сторону скользит вверх вниз. 2 по 45 сек. 15 сек перерыв

День недели ___ пятница ___

Теоретические занятия

№ п/п	Фильм	Время (мин)	Методические указания
1	Взрослый юниор, Чудо, Могучие утята, Легенда 17	45	Узнать историю хоккея, изучить правила игры, изучить технические и тактические приемы во время матча
2	Теоретическая подготовка	45	