

План домашних тренировок по хоккею с мячом

Пятница 04.02.2022 г .

Разминка.				
№	Упражнение	Количество повторений		Примечание
		НП-2	ТС-1	
1	Наклоны головой. и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.	6 раз	8 раз	На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.
2	Повороты головой. и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.	6 раз	8 раз	На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
3	Рывки руками. и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища.	6 раз	8 раз	На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
4	Рывки руками с отведением в стороны. и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью.	По 6 раз в каждую сторону	По 8 раз в каждую сторону	На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.
5	Круговые движения плечами. и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам.	По 6 раз в каждую сторону	По 8 раз в каждую сторону	На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.
6	Наклоны туловищем. и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.	По 6 раз в каждую сторону	По 8 раз в каждую сторону	На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону,
7	Повороты туловищем. и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой.	По 6 раз в каждую сторону	По 8 раз в каждую сторону	На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
8	Круговые движения туловищем. и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.	По 6 раз в каждую сторону	По 6 раз в каждую сторону	На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.
9	Прыжки на месте. и.п. Ноги вместе. Руки на пояс.	6 раз	8 раз	4 прыжка на левой ноге, 4 прыжка на правой ноге, 4 прыжка на двух ногах
10	Махи ногами. и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой.	По 6 раз в каждой ногой	По 8 раз в каждой ногой	На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.

11	Приседания. и.п. руки за голову ноги на ширине плеч.	25 раз	30 раз	
----	--	--------	--------	--

№	Упражнение	Количество повторений		Примечание
		НП-2	ТС-1	
1	Приседания + подъем согнутой ноги вперед к плечу	12 раз (по 5 раз на каждую ногу)	18 раз (по 5 раз на каждую ногу)	Ноги на ширине плеч, колени вперед
2	Приседания во второй позиции, колени развернуты в стороны+подъем согнутой ноги в сторону к плечу	12 раз (по 5 раз на каждую ногу)	18 раз (по 5 раз на каждую ногу)	
3	Берпи	12 раз	18 раз	Упор присев, упор лежа, отжимание, упор присев, прыжок с хлопком над головой
4	У опоры прокручиваем согнутой ногой тазобедренный сустав вперед и назад	По 12 раз в каждую сторону правой/левой ногой	По 18 раз в каждую сторону правой/левой ногой	
5	Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад	По 12 раз в каждую сторону правой/левой ногой	По 18 раз в каждую сторону правой/левой ногой	Спина должна быть прямая, шея вытянута, ноги прямые в коленях
6	Удержание прямой ноги на высоте 90град и выше (вперед, в сторону, назад)	По 12 счетов в каждую сторону правой/левой ногой)	По 16 счетов в каждую сторону правой/левой ногой)	Спина должна быть прямая, шея вытянута, ноги прямые в коленях.
7	Выпады вперед + «домик»	4 подхода по 10 счетов в каждом положении	6 подхода по 10 счетов в каждом положении	В выпаде должна быть прямая нога сзади, в домике – обе ножки прямые, носом тянемся вперед, животом – вниз
8	Перекаты в выпаде в сторону	12 перекаатов	18 перекаатов	Ягодицы как можно ниже к полу
9	Низкий присед во второй позиции, давим руками на колени, разводя их назад	12 счетов	18 счетов	
10	«Бабочка», наклоны вперед в бабочке	20 сек	30 сек	При наклоне нос смотрит вперед, животом тянемся вниз
11	Наклоны к прямой ноге (вторая согнута в «бабочку»)	По 12 счетов к каждой ноге	По 18 счетов к каждой ноге	При наклоне нос смотрит вперед, животом тянемся вниз

Понедельник 07.02.2022 г .

Разминка (см. выше)				
ОФП. Растяжка ног. Часть 2.				
№	Упражнение	Количество повторений		Примечание
		НП-2	ТС-1	
1	Раскрываем ноги широко, наклоны к правой/левой ноге	По 12 счетов к каждой ноге	По 16 счетов к каждой ноге	Животом к ноге
2	Наклон вперед, ноги остаются широко	15 счетов	20 счетов	Нос вперед, живот вниз
3	Сидя на коврикe, одна нога прямая, сгибаем и выпрямляем другую ногу, держась за стопу+удержание прямой ноги	12 раз на каждую ногу+10 счетов удержание	14 раз на каждую ногу+10 счетов удержание	Спина должна быть прямая
4	Выпад с колена	20 счетов	30 счетов	Плечи назад, таз вперед и вниз
5	Из выпада с колена притягиваем заднюю ногу пяткой к попе	20 счетов	30 счетов	Плечи стараемся держать прямо, таз опускаем вперед и вниз
6	Из выпада с колена опускаемся на локти	20 счетов	30 счетов	Локти ставим рядом с пяткой
7	Продольный шпагат на левую/правую ногу	По 1,5 мин. на каждую ногу	По 1,5 мин. на каждую ногу	Нога впереди должна быть прямая, сзади – параллельно передней, не заворачиваться в сторону, бедра не разворачиваются наискосок. В шпагате можно пружинить, наклоняться вперед или держаться статично.
8	«Лягушка»	1,5 минуты	1,5 минуты	В лягушке нужно стараться, чтобы и стопы, и таз лежали на полу
9	«Буква П»	1,5 минуты	1,5 минуты	Голень-бедро должны быть под 90 град, чтобы получилась буква П
10	Из предыдущего упражнения выпрямляем одну ногу в сторону	1,5 минуты	1,5 минуты	
11	Поперечный шпагат	1,5 минуты	1,5 минуты	Лучше всего опуститься на локти

Вторник 08.02.2022 г .

Разминка (см. выше)				
ОФП. Растяжка спины. Часть 1.				
№	Упражнение			Примечание
		НП-2	ТС-1	
1	Берпи	12 раз	18 раз	Упор присев, упор лежа, отжимание, упор присев, прыжок с хлопком над головой
2	Планка на предплечья	1 минута	1 минута	
3	Боковая планка	По 30 сек с каждой стороны	По 30 сек с каждой стороны	
4	Качаем пресс: подъем корпуса	30 раз	40 раз	Без рывка, спина должна быть кругленькая, ноги можно фиксировать
5	Качаем спину: подъем корпуса	30 раз	40 раз	
6	Переворачиваемся на спину, качаем пресс: подъем ног	10 раз	15 раз	
7	Переворачиваемся на живот, делаем то же самое	10 раз	15 раз	
8	Лежа на животе, поднимаем обе ноги над полом и хлопаем ими друг о друга	10 раз	15 раз	
9	Лежа на спине, сгибаем ноги к груди, выпрямляем параллельно полу, но не бросая на пол	10 раз	15 раз	
10	Добавляем к предыдущему упражнению выход в свечку	10 раз	15 раз	
11	Лежа на животе, поднимаем ноги и руки одновременно	10 раз	15 раз	
12	Лежа на животе, поднимаем ноги, руки (прямые), задерживаемся в верхней точке («лодочка»)	10 раз	15 раз	

Среда 09.02.2022 г .

Разминка (см. выше)				
ОФП. Развитие координационных способностей.				
№	Упражнение	Количество повторений		Примечание
		НП-2	ТС-1	
1	Кросс-степ. И. п. Стойка ноги вместе	14 раз	18 раз	Делаем выпад правой ногой, потом левой
2	Кузнечик И.п. Присед руки на полу,	14 раз	18 раз	Прыжком расставить ноги в стороны, прыжком соединить ноги и вернуть в исходное положение.
3	Кошка И.п. Сидя на коленях	14 раз	18 раз	Прыжок на руки, перекачиваемся через грудь, обратно на колени.
4	Отжимания И.п. Стойка на руках, ноги на полу	14 раз	18 раз	Разгибаем руки до полного выпрямления
5	Пружина И.п. Упор присев	14 раз	18 раз	Выпрыгиваем на ноги, выпрямиться, вернуться в и.п.
6	Конькобежец. И.п. Стойка на ногах	14 раз	18 раз	Прыгаем в право, на правую ногу, левая уходит за правую не задевая пол, тоже самое в левую сторону.
7	Пресс. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой.	14 раз	18 раз	Поднимание туловища к коленям.
8	Пресс сидя. И.п. сидя на покрытии, руки сзади в упоре, две ноги вместе	14 раз	18 раз	Поднятие двух ног вместе вверх и опускание вниз, не касаясь пола.
9	Силовая ласточка. И.п. Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые вместе лежат на полу	14 раз	18 раз	Одновременное поднятие до максимально возможной высоты прямых ног и рук с прогибом, с возможным фиксированием поднятых рук и ног.
10.	Пресс лежа. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе прямые	14 раз	18 раз	Поднятие ног до прямого угла и опускание обратно, не касаясь пола.

Четверг 10.02.2022 г .

Разминка (см. выше)				
ОФП. Растяжка спины. Часть 2.				
№	Упражнение			Примечание
		НП-2	ТС-1	
1	Лежа на спине, забрасываем прямые ноги за голову, касаемся носочками пола, опускаем обратно	10 раз	15 раз	
2	Ложимся на живот, разводим руки в стороны (плывем брассом)	10 раз	15 раз	
3	Складочка к прямым ногам	15 счетов	15 счетов	Наклон вперед стоя, лбом касаемся ног
4	«Коробочка»	3 подхода по 5 счетов	4 подхода по 5 счетов	Лежа на животе пальцами ног касание затылка, удержание позы
5	«Кошка»	10 раз	15 раз	
6	Становимся на колени, таз строго над коленями, руки на пол, тянемся плечами к полу	15 счетов	15 счетов	
7	«Перекаат мяча»	10 раз	15 раз	Ловим равновесие, сидя на ягодицах, держась руками за голени, не касаясь пола ногами, делаем перекааты на спину и обратно. Без рывка, на прессе
8	Мост с пола, скручивания коленками в стороны	3 раза по 10 сек	3 раза по 15 сек	Между подходами сгибаем колени, опускаем их вправо/ влево.
9	Сидя на полу скручивания спины вперед	10 раз	15 раз	Руки на груди
10	Отжимания	20 раз	35 раз	
11	Сидя на полу, берем руки сзади в замок, скользим руками по полу назад	15 счетов	20 счетов	

Пятница 11.02.2022 г .

Разминка (см. выше)				
ОФП. Развитие координационных способностей.				
№	Упражнение			Примечание
		НП-2	ТС-1	
1	Кросс-степ. И. п. Стойка ноги вместе	14 раз	18 раз	Делаем выпад правой ногой, потом левой
2	Кузнечик И.п. Присед руки на полу,	14 раз	18 раз	Прыжком расставить ноги в стороны, прыжком соединить ноги ивернуть в исходное положение.
3	Кошка И.п. Сидя на коленях	14 раз	18 раз	Прыжок на руки, перекатываемся через грудь, обратно на колени.
4	Отжимания И.п. Стойка на руках, ноги на полу	14 раз	18 раз	Разгибаем руки до полного выпрямления
5	Пружина И.п. Упор присев	14 раз	18 раз	Выпрыгиваем на ноги, выпрямиться, вернуться в и.п.
6	Конькобежец. И.п. Стойка на ногах	14 раз	18 раз	Прыгаем в право, на правую ногу, левая уходит за правую не задевая пол, тоже самое в левую сторону.
7	Пресс. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой.	14 раз	18 раз	Поднимание туловища к коленям.
8	Пресс сидя. И.п. сидя на покрытии, руки сзади в упоре, две ноги вместе	14 раз	18 раз	Поднятие двух ног вместе вверх и опускание вниз, не касаясь пола.
9	Силовая ласточка. И.п. Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые вместе лежат на полу	14 раз	18 раз	Одновременное поднятие до максимально возможной высоты прямых ног и рук с прогибом, с возможным фиксированием поднятых рук и ног.
10.	Пресс лежа. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе прямые	14 раз	18 раз	Поднятие ног до прямого угла и опускание обратно, не касаясь пола.

Подготовил тренер Терентьев А.Н.