

План домашних тренировок по хоккею с мячом ГНП-1

6 мая

Разминка.			15 мин.
№	Упражнение	Количество повторений	Примечание
1	Наклоны головой. и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.	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.	8-10 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.	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 4 раза 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 2 раза 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 4 раза 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 4 раза 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 2 раза 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.	2 раза	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 4 раза 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.	20 раз	

Общая физическая подготовка		30 мин.
№	Упражнение	Количество повторений
1	Наклоны вперед к полу	3 подхода по 15-20
2	Приседания с широкой постановкой ног	3 по 15
3	Приседания с узкой постановкой ног	3 по 15
4	Выпады каждой ногой вперед	2 по 15
5	Махи ногами в стороны	2-3 подхода, на каждую ногу по 15
6	Упражнения на пресс (поднимание корпуса к коленям лежа на спине)	3 по 20
7	Прыжки на скакалке	10-15 минут
8	Растяжка	10 минут

7 мая

Разминка (утренняя зарядка)		15 мин.
Теоретическая подготовка, повторение материала		20 мин.
1	Хоккей с мячом: правила игры. Правило 5. Права и обязанности игрока	
2	Хоккей с мячом: правила игры. Правило 6. Вратарь	
Правила можно скачать по этой ссылке http://www.rusbandy.ru/document/1/		
Просмотр видеоролика о хоккее с мячом https://www.youtube.com/watch?v=NdLIKUPiNYg#action=share		
		10 мин.

8 мая

Разминка		15 мин.	
Развитие координационных способностей.		45 мин.	
№	Упражнение	Количество повторений	Примечание
1	Кросс-степ. И. п. Стойка ноги вместе	15–20 раз	Делаем выпад правой ногой, потом левой
2	Кузнечик И.п. Присед руки на полу,	15–20 раз	Прыжком расставить ноги в стороны, прыжком соединить ноги ивернуть в исходное положение.
3	Кошка И.п. Сидя на коленях	15–20 раз	Прыжок на руки, перекатываемся через грудь, обратно на колени.
4	Отжимания И.п. Стойка на руках, ноги на полу	15–20 раз	Разгибаем руки до полного выпрямления
5	Пружина И.п. Упор присев	15–20 раз	Выпрыгиваем на ноги, выпрямиться, вернуться в и.п.
6	Конькобежец. И.п. Стойка на ногах	20–25 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.	20–25 раз	Поднимание туловища к коленям.
8	Пресс сидя. И.п. сидя на покрытии, руки сзади в упоре, две ноги вместе	15–20 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	15–20 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	15–20 раз	Поднятие ног до прямого угла и опускание обратно, не касаясь пола.

Подготовил тренер Терентьев А.Н.